
தாமிரபரணி - 99
GSMC

GOVERNMENT SIDDHA MEDICAL COLLEGE

PALAYAMKOTTAI - 627 002.
TAMIL NADU, INDIA.

SEEK. LEARN. SERVE

College : 572736
Hospital : 572737

MAGAZINE '98 - 99



தமிழக முதலமைச்சர்

மாண்புமிகு கலைஞர் **மு. கருணாநிதி** அவர்கள்



மக்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் மின்சாரத்துறை அமைச்சர்

மாண்புமிகு. **ஆற்காடு. நா. வீராசாமி** அவர்கள்



R.K. SHARMA, I.A.S.
COMMISSIONER

R.K. SHARMA, I.A.S.

COMMISSIONER



I am very happy to know that the staff and students of Government Siddha Medical College, Palayamkottai are celebrating the College Day function and releasing a Souvenir on that day. Government Siddha Medical College, Palayamkottai, being a Post-Graduate Institution, is producing graduates and Post-graduates with higher proficiency and knowledge for the past 30 years. The college is also undertaking several research activities through the Post Graduate-cum-Research Centre attached to the College.

I feel that the staff and students of Siddha College should work still harder to make the system more popular among the masses and create awareness about the simple remedies available with the system.

I convey my good wishes to all the students and staff of the college and wish the function a great success.

(R.K. SHARMA, I.A.S.)

முனைவர். மு. தமிழ்குடிமகன் எம்.ஏ.,பி.எச்.டி.
தமிழ் ஆட்சிமொழி, தமிழ்ப்பண்பாடு,
இந்து சமயம் மற்றும் அறநிலையத்துறை அமைச்சர்,
தலைமைச் செயலகம்
சென்னை - 600 009.

வாழ்த்துச் செய்தி

பாளையங்கோட்டை அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி 1998 - 99 ம் ஆண்டு மலர் வெளியிடவிருப்பது குறித்து மிக்க மகிழ்ச்சி.

கல்லூரி மலர் சிறப்புடன் அமைய எனது நெஞ்சார்ந்த வாழ்த்துக்கள்

அன்புடன்

(மு. தமிழ்க்குடிமகன்)

மரு. வீ. சுப்பிரமணியன் எம்.டி.(சி).,
இணை இயக்குநர்
இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி
ஆணையகம், சென்னை - 106.

நாள் : 10.2.99

வாழ்த்துரை

பாளையங்கோட்டை அரசினர் சித்த மருத்துவ கல்லூரி மாணவர்கள் 1998 - 99 ம் ஆண்டுக்கு ஆண்டு மலர் வெளியிடுவது குறித்து பெரிதும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். சித்த மருத்துவ மாணவர்கள் சித்த மருந்துகளை ஆய்வு நோக்குடன் பரிசீலித்து கட்டுரைகள் வெளியிட இத்தகைய ஆண்டுமலர் பெரிதும் பயன்படும். சித்த மருத்துவ மாணவர்களில் முயற்சி வெற்றியடைய வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

(வீ. சுப்பிரமணியன்)

Message



Dr. K. ANANDAKANNAN
M.S.D.O.,M.A.M.S.,F.A.C.S.
Vice-Chancellor.

No.40, Anna Salai,
Guindy, Chennai - 600 032.
Grams : MEDICLAVE
Fax : 91-44-2353698
Phone : (O) 2353595
(R) 4914622

I am indeed very happy to note that the govt. Siddha Medical College, Palayamkottai is going to celebrate its College Day and Sports Day ;on 6th March, 1999.

I also note that a Souvenir will also be released to mark this happy occasion. I hope that the Souvenior would contain useful and informative articles, which would enable the ;students to update their knowledge. I congratulate the students and staff, who are actively involved in the celebrations.

Wishing the function all success.

2a 3

Dr. K. ANANDAKANNAN)



முதல்வர் பேசுகிறார் . . .

டாக்டர் வே. சுப்புலெட்சுமி, எம்.டி. (சி)

தித்திக்கும் தேனாய் பாய்ந்து வரும் தாமிரபரணி நதிக்கரையில் எண்ணற்ற சித்தர்களின் பாதங்கள் பட்ட நெல்லை சீமையில் உள்ள பாளையங்கோட்டையில் 1964ம் ஆண்டு சீரோடும் சிறப்போடும் ஆரம்பிக்கப்பட்டு கடந்த 35 ஆண்டுகளாக எழில்மிகு வளர்ச்சி பெற்று திகழும் இந்த அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி பல்வேறு நிலைகளில் மேம்பட்டு திகழும் கணக்கற்ற சித்த மருத்துவர்களை உருவாக்கியுள்ளது. ஓட்டுக் குடிசைகளிலே துவக்கப்பட்ட இக்கல்லூரி தற்பொழுது பல மாடிக் கட்டிடங்களைப் பெற்று முழு வளர்ச்சி அடைந்த மருத்துவக் கல்லூரிகளிலே ஒன்றாகத் திகழந்து வருகிறது. இக்கல்லூரியில் பணிபுரியும் முதல்வர் முதல் அனைத்து ஆசிரியப் பெருமக்களும் இக்க்ல்லூரியிலே உருவாக்கப் பட்டவர்கள் என்ற பெருமையுடன் இன்றைய சித்த மருத்துவ ஆய்வு நிலையங்களில் தலைவர்களாகவும், பல்கலைக் கழகங்களில் சித்த மருத்துவத் துறை தலைவராகவும், இந்திய மருத்துவத் துறையில் இணை இயக்குநராகவும் விளங்குபவர்கள், இக்கல்லூரியின் படைப்புகளே என்ற பெருமையையும் உடையது, இக்கல்லூரி. அது மட்டுமல்லாது மத்திய ஆயுர்வேத சித்த மருத்துவ ஆய்வு கழகத்தின் கீழ் செயல்படும் சித்த மருத்துவ அறிவியல் ஆய்வுக் குழுவின் தலைவராகவும், உறுப்பினர்களாகவும் இருப்பவர்களும் இந்திய முறை மருத்துவக் கல்லூரிகளின் பாடத் திட்டத்தை வகுக்கும் மற்றும் இந்திய மருத்துவப் பட்டதாரிகளின் பதிவுகளை முறைப்படுத்தும் பணிகளை செய்கின்ற இந்திய மருத்துவ மத்திய சமுகத்தின் உறுப்பினர்களில் ஒருவராகத் திகழ்வரும் இக்கல்லூரியின் பட்டதாரிகளே ஆகும். துவக்கத்தில் 30 மாணவர்களைக் கொண்டு துவக்கப்பட்ட இக்கல்லூரி பின் நாற்பத்து நான்காகவும் பின் எழுபத்து ஐந்தாகவும் கட்டப்பட்டு தற்பொழுது ஆண்டிற்கு 100 மாணவர்கள் சேர்க்கப்பட்டு கல்வி பயிலும் அளவுக்கு முன்னேற்றம் கண்டுள்ளது.

இக்கல்லூரியுடன் இணைந்த மருத்துவமனை 108 - படுக்கைகளுடன் துவக்கப்பட்டு பின் 208-ஆகவும் அதன்பின் 232-ஆகவும் உயர்த்தப்பட்டு தற்பொழுது 250-படுக்கை வசதியுடன் செயல்பட்டு வருகிறது.

1973ல் மத்திய அரசின் ஆதரவுடன் மருத்துவம் குணபாடம் ஆகிய இரு பிரிவுகளில் எம்.டி(சி) பட்ட மேற்படிப்பு துறை துவக்கப்பட்டது. பின்னர் 1987 ல் சிறப்பு மருத்துவம் குழந்தை மருத்துவம் ஆகிய இரு பிரிவுகளிலும் 1998 - 99 கல்வியாண்டு முதல் பட்ட மேற்படிப்பு துணையில் நோய் நாடல் பிரிவும் ஆரம்பமாகியுள்ளது எனவும், தற்சமயம் பட்ட மேற்படிப்பு பிரிவுகளில் மருத்துவம், குணபாடம், சிறப்பு மருத்துவம், குழந்தை மருத்துவம் மற்றும் நோய் நாடல் ஆகிய பிரிவுகளில் மாணவர்கள் சேர்க்கப்பட்டு வருகின்றனர். 1999 - 2000 ஆண்டு முதல் நஞ்சு நூலும் மருத்துவ நீதி நூலும் என்னும் புதிய துறை மாணவர் நலன் கருதி ஆரம்பிக்கப்பட உள்ளது. பட்ட மேற்படிப்பு துறை மாணவர்களின் ஆராய்ச்சித் திறனுக்கு உறுதுணையாக உயிர் வேதியியல் துறையும் Bio-Chemistry) மருந்தியல் துறையும் (Pharmacology). சிறந்த ஆய்வு கூடத்துடன் இயங்கி வருகிறது. பட்ட மேற்படிப்பு மாணவர்களின் நலன் கருதி இந்த ஆண்டில் திருமூலர் மாளிகையில் மேலும் ஒரு தளம் கட்டப்பட்டு முடிவடையும் நிலையில் உள்ளது. குணபாடம் பிரிவு பட்டப்பிடிப்பு மற்றும் பட்ட மேற்படிப்பு மாணவர்களுக்கு ஆய்வு கூட வசதியை மேம்படுத்த 40-லட்சம் செலவில் புதிய கட்டிடம் கட்ட அரசு அனுமதி வழங்கியுள்ளது.

மத்திய இந்திய மருத்துவக் கழகத்தால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட 12 துறைக்கும் இங்கு மாநில அரசினரால் ஏற்படுத்தப்பட்டு அதற்காக பேராசிரியர்கள், இணை பேராசிரியர்கள், விரிவுரையாளர்கள் மற்றும் உதவி விரிவுரையாளர்கள் பணிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டு பணிபுரிந்து வருகின்றனர்.

மருத்துவமனையில் மருத்துவப் பாடங்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித் தனியாக வெளி நோயாளர் பகுதிகளும், உள் நோயாளர் பிரிவுகளும் செயல்பட்டு வருவதோடு இங்கு பணிபுரியும் மருத்துவர்களின் முயற்சி மற்றும் ஆர்வத்தின் காரணமாக ஐந்து சிறப்பு வெளி நோயாளர் பகுதிகளும் செயல்பட்டு வருகின்றன. இரத்த அழுத்த நோய், மதுமேக நோய், யோகா, தொழுநோய், இரைப்பு நோய், கல்லடைப்பு நோய் ஆகிய நோய் பிரிவுகளில் செயல்படும் இச்சிறப்பு வெளி நோயாளர்கள் பகுதி மக்களால் கவர்ப்பட்டுள்ளது. மேலும் கான்சர் மற்றும் எய்ட்ஸ் நோய்க்கு துணை இயக்குநரின் தலைமையின் கீழ் வெளி நோயாளர்கள் பிரிவு செயல்பட்டு வருகிறது. இச்சிறப்பு வெளி நோயாளர்கள் பிரிவுகள் மேலும் வளர்ச்சியடைந்து வசதி வாய்ப்புகள் ஏற்படும் சமயம் ஒவ்வொரு பிரிவும் ஒவ்வொரு பெரிய மருத்துவமனையுடன் ஆய்வு நிலையமாக வளர்ச்சியடையும் காலம் வெகு தொலைவில் இல்லை என்றே கூறலாம். வெளி நோயாளிகளின் நலனை கருத்தில் கொண்டு ரூ.15 லட்சம் செலவில் வெளிநோயாளிகள் பிரிவில் மேல் தளம் கட்டப்பட்டு முடிவடையும் நிலையில் உள்ளது.

மேலும் இக்கல்லூரி மருத்துவமனைக்கு தேவையான 110 வகை மருந்துகள் மருந்து செய் நிலையத்தில் கண்காணிப்பாளர் தலைமையில் சிறப்பாக தயார் செய்யப்பட்டு வருகிறது. மேலும் இங்கு தயாராகும் மருந்துகள் இக்கல்லூரி மருத்துவமனை மற்றும் சுற்றியுள்ள ஐந்து மாவட்டங்களுக்கும் அனுப்பப்பட்டு வருகிறது. இம் மருந்துகள் மாவட்ட மருத்துவமனைகளிலும், தாலுகா மருத்துவமனைகள் அரசு ஆரம்ப நல நிலையங்களிலும் நோயாளிகள் பயன்பெறும் வகையில் உள்ளது.

இக்கல்லூரியுடன் இணைந்த நூலகம் மாணவர்களின் தேவைக்கு ஏற்ப தமிழ் மற்றும் ஆங்கில நாளேடுகளும், மாத சஞ்சிகைகளும் மற்றும் ஆய்வுக்குரிய புத்தகங்களும் அதிக அளவு வாங்கப்பட்டு மாணவர்களால் நல்முறையில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. மேலும் ரூ.36-லட்சம் செலவில் புதிய நூலகக் கட்டிடம் கட்டப்பட்ட அரசு ஆணை வழங்கியுள்ளது. கட்டிடம் கட்டப்பட்டு வருகிறது.

மாணவர்களின் விளையாட்டுத் திறனை மேம்படுத்த ஒரு விளையாட்டுத் துறை இயக்குநரின் கீழ் பயிற்சி மற்றும் விளையாட்டுகளில் மாணவர்கள் ஈடுபடுத்தப்பட்டு வருகின்றனர்.

நமது கல்லூரி மாணவர்கள் படிப்பில் மட்டுமல்லாது இசை, நடனம், நாடகம் போன்ற பிரிவுகளிலும் பல்கலைக் கழக கல்லூரிகளுக்கிடையே நடைபெறும் பல போட்டிகளிலும் கலந்து கொண்டு பரிசுகள் பல பெற்றுள்ளமை பெரும் பாராட்டுதலுக்கு உரியதாகும்.

மாணவர்களின் சேவை மனப்பான்மை ஊக்குவிக்கும் வகையில் டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப் பல்கலைக் கழகத்தின் கீழ் நாட்டு நலப்பணித் திட்டம் மேற்கொள்ளப்பட்டு இலவச மருத்துவ முகாம் போன்ற தொடர் பணிகளும் , ஒரு கிராமத்தை தேர்வு செய்து அங்கு 10 நாட்கள் சிறப்பு முகாம்கள் நடைபெற்று வருகிறது. இவ்வாண்டு 1999ல் திருநெல்வேலியை அடுத்த நாரணம்மாள்புரத்தை தேர்வு செய்து மக்கள் கல்வி , குழந்தைகள் நலம், சித்த மருத்துவம் ஆகிய பணிகள் செய்யப்பட்டு சிறப்பாக குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும். மேலும் இச்செயல்கள் மற்ற கல்லூரிகளுக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டாக அமைந்தது என்றால் அது மிகையாகாது.

நெல்லை மேற்கு சுழற்கழகத்தின் நேரடி பார்வையில் இக் கல்லூரியில் பாளையங்கோட்டை சுழற்கழகம் ஒன்று துவக்கப்பட்டு (Rotract Club) சிறப்பான முறையில் செயல்பட்டு வருகிறது. இதில் மாணவர்கள் சுழற்கழகங்களால் நடத்தப்பட்ட இலக்கிய கலாச்சார போட்டிகளில் பங்கு கொண்டு பல முதல் பரிசுகளை பெற்றுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். மேலும் சாலை பாதுகாப்பு வாரத்திலும் , கண் சிகிச்சை மற்றும் நீரழிவு நோய் கண்டுபிடிப்பு இலவச சித்த மருத்துவ முகாம் ஆகிய முகாம்களில் பங்கு கொண்டு தொண்டாற்றி வருகிறார்கள்.

மேலும் பட்ட மேற்படிப்பில் இந்நாட்டவர் மட்டுமல்லாது வெளி நாட்டவர் 9 மாணவ மாணவியரும் பயின்று வருகின்றனர் என்பது நமது சித்த மருத்துவத்தின் முன்னேற்றமே ஆகும். வருங்காலங்களில் இந்தியா மட்டும் அல்லாது பிற வெளி நாட்டு மாணவ மாணவியரும் பயின்று சித்த மருத்துவம் வெளிநாடுகளிலும் பரவி முன்னேறும் என்ற நம்பிக்கை உள்ளது.

STUDENTS UNION

Annual Report 1998 - 99

Dear Friends,

I am happy to present before you, the excellent and glorious activities of our college during the academic year 1998-99. Our College motto is seek, learn, serve. To stabilise this words into action. The functionof the union started with the selection of the college student leader on 13th August 1998. On the same day Dr.V.Subbulakhsmi, Principal inaugrated the various sections of the union.

The union contains various associations, under the control of students chairman, Each association lead by the student chairman having secretary, joint secretaries and class representatives.

Our Team of Office Bearers are,

Students Chairman	-	N. Senthil Kumaran
Students Treasurer	-	K. Krishna Kumar
Vice - Chairman	-	G. Pari
Secretary - Students Association	-	B. Tamil Kani
Join Secretaries - Students Association	-	R. Hariharan
	-	E. Queensly Rose Eben
Secretary - Sports Association	-	V.A. Senthil Kumar
Secretary - Gents Hostel	-	Kandasamy
Ladies Hostel	-	N. Lakshmi Geetha
Secretary, Magazine Committee	-	T. Manivannan.
Secretary-Tamil Mandram (Literary Association)	-	R. Bhuvaneswari
Secretary N.S.S.	-	P. Sundaram
		S.Lourdu Gracy
Executive council Members		
		Abdul Azzes (Class Representatives)
		Bharathan (Pre-final Year)
		A.R. Ramesh (3rd Year)
		Stanley Thomas (2nd Year)
		Iyyam Perumal (Ist Year)

It is my pleasure to express and share the joyous moments of the past year.

SINROME - 98

An intra-college cultural competition Sinrome '98 was held in August 98 under the head of Rotarian President M.D. Abdul Qadir. It helps to express the hidden and mysterious talents amount our students.

Sports Association

Sports meet held on Feb. We are thank ful to the Principal, The Vice-President and Physical Director. Mr. Mohammed Farook, M.A., M.P.Ed.,NIS Dip. in Coaching

I Congratulate all the sports personalities who participate and won the medals.

Hostel Association

The House of Prince and the Princess are separately located. The Reading room,T.V. Room and Roof tops are the cherisable spots of the hostel. Every year ladies celebrate their hostel day in a grand manner known as Sakthi. Gents hostel day was celebrated at the end of every academic year. Here I thank all my seniors and colleages for making a fruitful and a memorable for all the period hostellers, as well as the day scholars.

N.S.S.

N.S.S.A at the Siddha Medical College is being held for many years under the staff co-ordinator. Dr. A. Kumaravel M.D.(S).,

Students were encouraged and involved in planting tree saplings and cleaning the college campus.

Many Medical camps were held in small remote villages.

The greatest event is the special camp held at the village Naranamallpuram for 10 days. The camp was held from 12.2.99 to 21.2.99. The programmes in the camp were free medical camp, Medical exhibition, children hygiene & vaccination and education to the village people. We thank our staff cordinator Dr.A. Kumaravel for his excellent support and encouragement.

Magazine Committee

The magazine committee was set into task under the leadership of the staff editor. Dr. A. Kumaravel M.D.(S)., This year our college students gave a big hand to co-operate with the magazine committee to deliver is the magazine a long term of infertility.

The future union members and students should give themselves inorder to preserve the decorm of our college.

I thank the God Almighty for his boundless showers of blessing throughout this academic year. I thank our beloved principal and the Vice principal for the academic staffs and the administrative staffs for their tremendous support and encouragement through our the year.

I am thankful to the students for their kind co-operation and support for the effective performances of the Association.

On behalf of the students union. I request every one of you to play a vital role in the academic as well as in the extra curricular activities to keep the fame of one siddha medical science and college to the Zenith in its endless journey.

With Best Wishes,

Yours

N. Senthil Kumaran

Student's Chairman

Editor Speaks . . .

Dear Friends,

Entering into the great agenda of the Twentieth Century, we have crossed a milestone in our life career.

It has been an even green and an audocious experience for me as the chairman of our Siddha Medical College Students ;Association.

I am very happy to share with you, that the path which I have choosen was not smooth, but it is a journey in a bed of roses with full of thorns.

This year magazine is nothing, but a decorous niche to our fresh thoughts, creative skills, artistic creations and academic excellance the path of our success.

It will be incomplete if I miss the opportunity to congratulate the students who have won the prizes in academic, sports and cultural events.

I thank our, beloved Principal Dr. V. Subbulakshmi, M.D. (S) for her indistinct support and guidance for all our ;activities in the college.

I thank Our Vice Principal Dr. V. Ramdass M.D. (S) & Staff Advisor, for his encouragement and ;devotion to the students throught the academic year.

Our College Magazine is blooming this year after a lapse of five years because of the laborious efforts of our beloved professor of Surgery Dr. A. Kumaravel, M.D.(S) Staff Editor of the magazine Committee and Professor of Medicine Dr. B.S. Meenambal M.D. (S) Staff Trasurer of the Magazine Committee.

I thank all the staff members of Our College who have decorated the magazine with their valuable and colourful articles.

I congratulate the Students Editorial board for its invaluable and tireless efforts in delivering the magazine.

My heart overflows with great gratitude and love for the finance committee, the Advertising Committee and the Students of our College who have contributed their great brains and labour to the magazine.

I apologize the students; for whose articles have been deleted from the magazine.

I also thank RUK Offset Printers for their neat and valuable effort in bringing life to our thoughts.

The suggestions of our students, the genuine and sincere interest of our staffs and the continued patronage of our Principal & Vice Principal leads us to the creation of this magazine. "Thamira parani".

உவப்பத் தலைக்கூடி உள்ளப்பிரிதல்

அனைத்தே புலவர் தொழில்

-திருக்குறள் 394

""Do not with hold good from those who deserve it when it isin your power to act - Prov. 3 : 27

Best Wishes to all . . .

N. Sentil Kumaran
Chairman & Editor
U.G. Students Association

தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவப் பல்கலைக்கழகம்
அரசினர் சித்த மருத்துவக்கல்லூரி, பாளையங்கோட்டை.
நாட்டுநலப்பணித்திட்டம். (N.S.S)

எங்கள் கல்லூரியில் நாட்டுநலப்பணித்திட்டம் 1972-73ம் ஆண்டிலிருந்தே சிறப்புடன் இயங்கி வருகிறது. பல்வேறு பயனுள்ள முகாம்கள் நடத்தி பொதுமக்களுக்கு சேவை செய்வதோடு, கல்லூரியில் பயிலும் போதே மக்களுடன் கலந்து, வாழ்ந்து, அவர்களது பிரச்சனைகளையறிந்து, அவற்றைக் களைய பாடுபட வேண்டுமென்ற எண்ணத்தை மாணவர்களிடையே தோற்றுவித்து, வருங்காலத்தில் நல்ல பயனுள்ள குடிமகனாக, சேவை எண்ணம் கொண்டவர்களாக, தன்னலங்கருதாது பொதுநலம் காக்கும் தொண்டர்களாக மாணவ மாணவியர்களை உருவாக்கி, உலகை காக்கும் உத்தமர்களை, சமூக நல்லிணக்கம் கொண்டவர்களாக உருவாக்கும் நல்ல திட்டமே நாட்டு நலப்பணித்திட்டம். தேசத் தந்தை மகாத்மா கண்ட கனவினை நனவாக்கும் திட்டம்.

1992-93 ம் ஆண்டிலிருந்து எங்கள் கல்லூரி நாட்டு நலப்பணித்திட்ட அலுவலராக பேராசிரியர். டாக்டர். ஆ. குமரவேல் அவர்கள் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறார். 1993ம் ஆண்டு கரையிருப்பு கிராமத்திலும், 1994 மற்றும் 1997 ம் ஆண்டில் கீழநத்தம் கிராமத்திலும் 1995ம் ஆண்டு திருவேங்கடநாதபுரம் கிராமத்திலும் 1996ம் ஆண்டு சுத்தமல்லி கிராமத்திலும், 1999ம் ஆண்டு நாரணம்மாள்புரம் கிராமத்திலும் 10 நாட்கள் கொண்ட சிறப்பு முகாகள் நடத்தி, சேவை செய்து ஏழைகளின் சிரிப்பில் இறைவனை காண்கின்றனர் எம்மாணவச் செல்வங்கள்.

இவ்வாண்டு 12.2.99 முதல் 21.2.99 வரை நாரணம்மாள்புரம் கிராமத்தில் ''சமூகநல்லிணக்கத்தில் இளையோரின் பங்கு - சிறப்பு முகாம்'', 10 நாட்கள் நடத்தப்பட்டு பல்வேறு பயனுள்ள முகாம்கள் நடத்தப்பட்டன. இம்முகாமில் தினந்தோறும் இலவச மருத்துவமுகாம்கள் நடத்தி, சிறந்த மருத்துவர்களைக் கொண்டு பரிசோதனைகள் செய்து, இலவசமாக மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டன. இலவச கண் மருத்துவ முகாம், இலவச பல் மருத்துவ முகாம் இலவச தோல் மருத்துவமுகாம் ஆகியவையும் நடைபெற்றன. இலவச கால்நடை மருத்துவ முகாம் மூலம் 400 கால்நடைகள் பயன்பெற்றன.

மேலும் பயனுள்ள பல்வேறு விழிப்புணர்வு முகாம்களும் நடைபெற்றன. சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு விழிப்புணர்வு முகாம், இன்சூரன்ஸ் விழிப்புணர்வு முகாம், சிறுசேமிப்பு விழிப்புணர்வு முகாம், மரம் நடுவிழா, விவசாயக் கருத்தரங்கம், சட்ட விழிப்புணர்வு மற்றும் நுகர்வோர் பாதுகாப்பு நாள் 'எய்ட்ஸ்' விழிப்புணர்வு நாள், குடும்ப நல முகாம் பெண்கள் மேம்பாட்டு நாள் சபோன்ற பயனுள்ள நிகழ்ச்சிகளை வீதி ஊர்வலம், வீதிப் பேச்சு, பாடல்கள், சிறப்புரைகள், நாடகங்கள், திரைப்படங்கள் மூலமாக நடத்தினர்.

சித்த மருத்துவத்தின் மேன்மையை எல்லோரும் அறியும் பொருட்டு இலவச சித்த மருத்துவத்தோடு, சித்த மருத்துவ விழிப்புணர்வு சிறப்புரைகள், மூலிகை விழிப்புணர்வு சிறப்புரைகளும் நிகழ்த்தப்பட்டன. மூலிகை கண்காட்சி மூலம், பொதுமக்கள் எளிய மூலிகைகளைக் கொண்டு நோய் நீங்க விழிப்புணர்வை எம்மாணவ மாணவியர் ஏற்படுத்தினர்.

சித்த மருத்துவ ''யோகக் கலையின்'' சிறப்பை மக்களிடம் எடுத்துக் கூறியதோடு நில்லாமல் ''யோகப் பயிற்சி'' இலவசமாக பொதுமக்களுக்கும், இளைஞர்கள், சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கும், தினந்தோறும் காலை 7 மணி முதல் 8 மணி வரை எங்கள் கல்லூரி விரிவுரையாளர்/யோக மருத்துவர் டாக்டர் R.S.இராமசுவாமி அவர்களால் மனமுவந்து அளிக்கப்பட்டது.

சிறுவர் சிறுமியர் மற்றும் பெண்களுக்கு விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடத்தி, விளையாட்டில் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தினர். இப்பணிகளோடு எம்மருத்துவ மாணவ மாணவியர்கள் உளவாரப் பணியிலும் ஈடுபட்டு, உடல் உழைப்பாலும் சேவை செய்தனர். அக்கிராமத்தில் குறுக்கு சாலை, பாலம் அமைக்க அவ்வூர் இளைஞர்களோடு சேர்ந்து உழைத்தனர். புராதன காட்டு இராமர் கோவிலைச் சுற்றியுள்ள புல், புதர், முட் செடிகளை அகற்றி சுத்தம் செய்து பாதையமைத்து புண்ணியம் தேடிக்கொண்டனர்.

தேவைப்படுவோருக்கு இலவசமாக ''இரத்த தானமும்'' அளித்து உயிரைக் காப்பாற்றி வருகின்றனர் எம் மாணவ மாணவியர்கள்.

இத்திட்டம் எங்கள் கல்லூரியில் சிறப்பாக இயங்க உதவி வருகின்ற தமிழ்நாடு டாக்டர். M.G.R. மருத்துவப் பல்கலைக்கழக துணைவேந்தர் அவர்களுக்கும், NSS ஒருங்கிணைப்பாளர் டாக்டர். காந்தராஜ் அவர்கட்கும், எங்கள் கல்லூரி முதல்வர் திருமதி. டாக்டர் V. சுப்புலெட்சுமி அவர்களுக்கும் நன்றியுரித்தாகுக

பேரா. டாக்டர். ஆ. குமரவேல்

நாட்டு நலப்பணித்திட்ட அலுவலர்

செல்வன். சுந்தரம். NSS மாணவர்த்தலைவர்

செல்வி. லூர்து கிரேஸி, NSS மாணவியர்த்தலைவி மற்றும்

NSS மாணவ மாணவியர்கள்,அரசினர் சித்த மருத்துவக்கல்லூரி, பாளை.

SECRETARY'S CLUB REPORT - '99

(Rotaract Club of Govt. Siddha Medical College)

Warmest Rotaract Greetings

I have got pleasure of 1999. Our able and stable club reports.

Reports :

1. We distributed note books to the blind school students on September 9th 1998 at the part of our installation.
2. We participate infotec - 98 Computer exhibition conducted by Rotary club of Tirunelveli West.
3. We participate Free Diabetic Medical Camp conducted by IMA and Rotary west on September 27th 1998.
4. Tree Plantation programme in our college campus at the time of Governor Visit.
5. We conducted pulse polio-immunization programme on Dec. 6 & jan 17 in our college campus.
6. We conducted Free Siddha Medical Camp at Cherakulam on 12.1.99 and thus make awareness of Siddha Medicine in Rural People.
7. We conducted Free Siddha Medical Camp at naranammalpuram on 8.2.99.
8. Our Rotaract Member serves as a rendering service to given donating blood to needy patient in various hospitals.
9. We successfully attended cultural programmes of ROTALENT - 98 at District Science Centre.

Then we planning many programmes to conduct in future and also we are ready to help poor people at any time.

We congratulate our college unionand magazine committe for their great effort in releasing our college magazine.

yours in Rotaract service

PATRON	:	**Dr. V. Subbulakshmi**
Staff Advisor	:	**Rtn.Dr. N. Chidambaranathan**
President	:	**Rtn. B. Srimuganagalingam**
Secretary	:	**Rtn. S. Karthik**

OUR ACADEMIC STAFF

Dr.V.Subbulakshmi M.D.(S)., Principal
Dr.V.Ramdass M.D.(S)., Vice Pricipal.
Dr.S.Velammal., BIM., RMO
Dr.S. Allah Pitchai, M.D.(S).,
Deputy Director (AIDS & CANCER)

UNDER GRADUATE DEPARTMENT

Department of Thotrakirama Araichi Siddha Maruthuva Varalaru

Dr.Mohan James M.D.(S)., Professor & HOD
Dr.C.Eliza, B.S.M.S., Asst. Lecturer

Department of Medical Botany

Mr.S.Somasundaram, M.Sc., M.Phil., Special Professor
Mr. Fulton Jose Newman, M.Sc., M.Phil., Lecturer

Department of Bio-Chemistry

Tmt.N.Naga Prema, M.Sc., M.Phil., Lecturer

Department of UDAL KOORUGAL (Anatomy)

Dr.D.C.Selvaraj, M.D.(S)., Professor & HOD
Dr.I.Sorna Mariappan M.D.(S)., Reader
Dr.R.Devarajan M.D.(S)., Reader
Dr.M.Muthu Meenal., BIM., Asst. Lecturer
Dr. B. Ganga Bageerathi, M.D.(S) Asst. Lecturer
Dr.S.Muthiah, B.S.M.S., Asst. Lecturer
Dr.V.K.Abdul Qadir, B.S.M.S., Asst. Lecturer

Department of Udal Thathvam

Dr.N.Chidambaranathan M.D.(S)., Professor & HOD
Dr.R.S. Ramasamy M.D.(S)., Lecturer
Dr.Sulfin Nihar M.D.(S)., Asst. Lecturer
Dr.R.Diraviam, BIM, Asst. Lecturer
Dr.B.Arunachalam, BIM., Asst. Lecturer

Department of Guna padam

Dr.V.Ramdoss, M.D.(S)., Professor & HOD
Dr.J.Sornamariammal, M.D (S)., Reader
Dr.C.Kaladevi, M.D. (S) Reader
Dr.P.R. Ramasamy, M.D.(S), Reader
Dr.D.Balachander, M.D.(S)., Lecturer
Dr.M.Allimuthu, M.D.(S)., Lecturer
Dr.K.Moorthy, Dhanasekaranathan M.D.(S)., Asst. Lecturer

Department of Noi Anugavithi (HYGIENE)

Dr.P.Saraswathi, M.D.(S)., Professor & HOD
Dr.P.Sivagami, M.D.(S)., Lecturer

Department of Noi Nadal Noi Muthanadal (PATHOLOGY)

Dr.M.Murugesan M.D.(S)., Reader
Dr. V. Rani M.D.(S), Asst. Lecturer

Department of Nanjunool - Maruthuvaneethinool

Dr.P.A. Mohammed Iqbal, M.D.(S) Professor & HOD
Dr.S.Soundararajan M.D.(S)., Lecturer

UG Department of Pothu Maruthuvam

Dr.P.S. Meenambal, M.D.(S)., Professor & HOD
Dr.K.R. Revathy M.D.(S)., Reader
Dr.P.Sarojini Devi M.S.(S)., Lecturer
Dr.S.Mohan M.D.(S)., Lecturer

Dr.G.Lakshmiah, BIM, Asst. Lecturer
Dr.D.Rajakumari, M.D.(S)., Asst. Lecturer

Department of Sirappu maruthuvam

Dr. N. Chidambaranathan, M.D.(S), Professor & HOD
Dr. M. Azhagesan, M.D.(S), Lecturer
Dr. R.S. Ramasamy, M.D.(S) Lecturer

Department of Aruvai Maruthuvam

Dr.A.Kumaravel M.D.(S)., Professor & HOD
Dr.A. Maria Joseph M.D.(S)., Reader
Dr.A.Singaravel M.D.(S)., Lecturer
Dr.V.Nataraja Chockalingam M.D.(S) Asst. Lecturer
Dr.S.Suresh Kumar B.S.M.S., Asst. Lecturer

Department of Mahalir, Sool & Kuzhanthai Maruthuvam

Dr.P.Saraswathi, M.D.(S)., Professor & HOD
Dr. S. Shakunthala, M.D. D.G.O. Medical Officer
Dr.A. Prema, M.D.(S)., Reader
Dr.R. Lakshmi, M.D.(S)., Lecturer

Post Graduate Department

Department of Medicine

Dr. S. Eswaran, M.D(S). Prof. & HOD.
Dr. V. Athilakshmi, M.D.(S), Reader
Dr.D. Gnanadass, M.D.(S)., Lecturer

Department of Guna Padam

Dr.M.Thinakaran, M.D.(S)., Professor & HOD
Dr.V.Sampath Kumar M.D.(S)., Reader

Department of Sirappu Maruthuvam

Dr.N.Sellamuthu, M.D.(S) Professor & HOD
Dr.K.Somasekaran, M.D.(S)., Lecturer

Department of Kuzhanthai Maruthuvam

Dr.J.Soundararajan, M.D.(S)., Professor & HOD
Dr.R. Pattavarayan, M.D.(S)., Lecturer

Department of Noi Nadal

Dr.G.Jayakumar M.D.(S)., Reader

Department of Pharmacy

Dr.V. John Justes M.D.(S)., Professor
Dr.P.Austin Selvaraj BIM., Medical Officer
Dr.E.Murugan, B.S.M.S., AMO
Dr.M.Jothimani, B.I.M., Medical Officer

Department of Dispensory

Dr.S. Athinarayanan, B.S.M.S., AMO

Department of Modern Medicine (PG)

Dr.S.Parmasivan, M.D., DMRD., Reader
Dr.S.Shakunthala, M.D. D.G.O., Medical Officer

Department of Pathology

Dr.A. Lalitha Sydney., MBBS., Lecturer

Department of Pharmacology

Dr.Joseph Das MBBS., Phd., Reader

Department of Physical Education

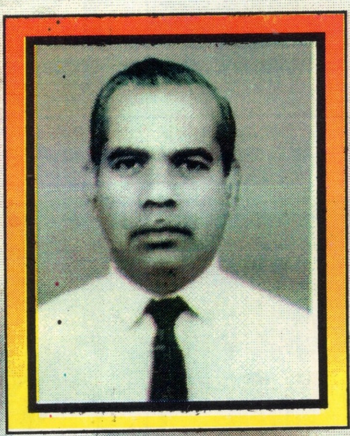
Mr. Mohammed Farook, M.A. M.P.Ed., N.I.S. Dip. In Coaching Physical Director

Library

Mr.Kasi, M.A., B.LibSi.,



Our beloved Principal
V. SUBBULAKSHMI, M.D.(S)



V. RAMDASS, M.D.(S)
VICE PRINCIPAL
&
STAFF ADVISOR



P.S. MEENAMBAL, M.D.(S)
STAFF TREASURER



A. KUMARAVEL, M.D.(S)
STAFF EDITOR







STAFF MEMBERS, Govt.Siddha Medical College



FIRST YEAR, (1998 - 2003) Batch



SECOND YEAR,(1997 - 2002) Batch



THIRD YEAR,(1996 - 2001) Batch



FOURTH YEAR,(1995 - 2000) Batch

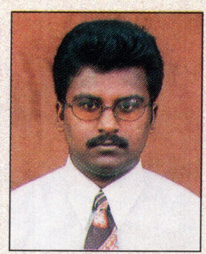


FINAL YEAR,(1994 - 1999) Batch

STUDENTS UNION 98-99



N.Senthil Kumaran
Chairman & Editor



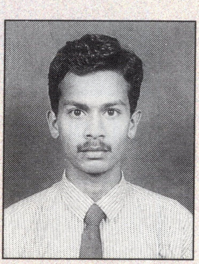
K.Krishna Kumar
Treasurer



G.Pari
Vice - Chairman



B.Tamil Kani
Secretary Students Association.



R.Hari Haran
Asst - Secretary Students Association.



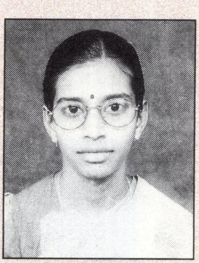
E.Queensly Rose Eben
Asst - Joint Secretary
Students Association.



T.Mani Vannan
Secretary Magazine Committee.



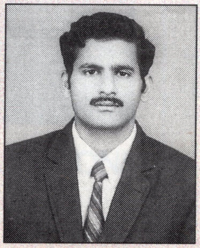
P.Sundaram
Secretary N.S.S



S.Lourdo Gracy
Asst - Secretary N.S.S



R.Bhuvaneswari
Secretary Tamil Literature Association



V.A.Senthil Kumar
Secretary SportsAssociation

MAGAZINE COMMITTE



N.Senthil Kumaran
Chairman & Editor



T.Mani Vannan
Secretary



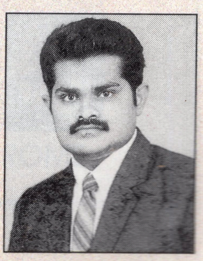
S.Veni
Asst - Secretary



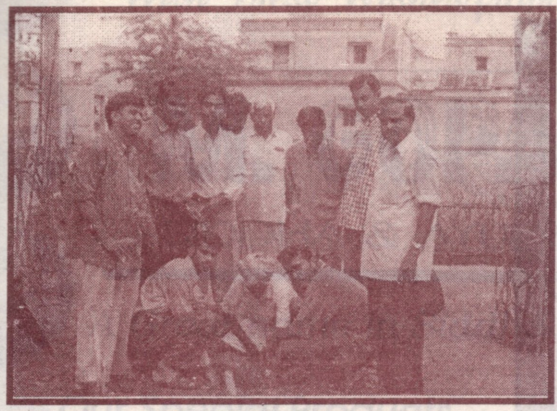
F.R.Jemila Sirumalar.
Asst - Secretary



Md.Abdul Qadir
Advertising Committe



K.V. Suresh Kumar
Co-ordinating Committe



N.S.S. STUDENT AT NARANAMALPURAM



AGASTHIAR CRICKET CUP CHAMPIONS



BLACK KNIGHTS IN SHOW







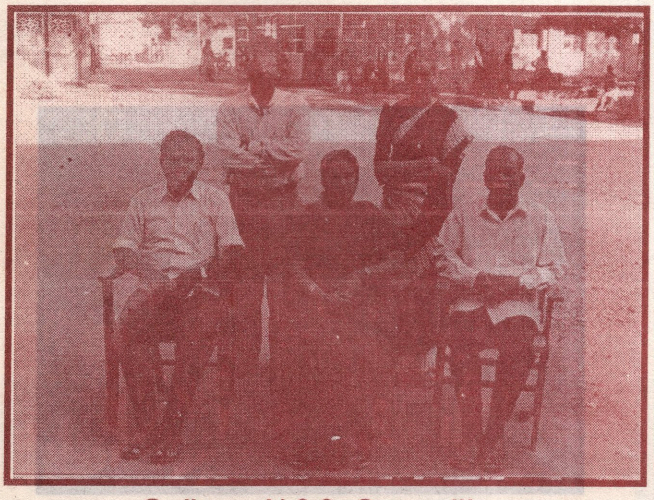
GLAMOURUS CROWD IN SINROME



Union Cabinet



Sweat behind the sucess - Magazine Committee



College N.S.S. Committee

தமிழ் பகுதி



முருங்கை - சில எளிய மருத்துவப் பயன்கள்

தாவரவியல் பெயர் :

முருங்கையைப் பற்றி அறியாதவர்கள் யாரும் இருக்க முடியாது. முறியும் இயல்பினால் இம்மரம் மருங்கை என பெயர் பெற்றது. மரம் நாத் தன்மையற்றது. முருங்கைக்காய், இலை முதலியன உணவாகவும், பட்டை, பிசின் முதலியன மருத்துவத்திலும் பெருமளவில் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. அவற்றில் நாங்கள் அறிந்த சில மருத்துவப் பயன்களை கீழே தொகுத்து வழங்கியுள்ளோம்.

மருத்துவப் பயன்கள் :

ஈர்க்கு :

முருங்கை ஈர்க்கை மிளகுடன் ரசத்தில் போட்டு கொதிக்க வைத்துக் குடித்து வர சிறுநீர் பெருகும்.

இதன் ஈர்க்கு, கறிவேப்பில்லை ஈர்க்கு இவைகளைச் சேர்த்து குடிநீர் செய்து கொடுக்க, வயிற்று வலி குணமாகும், வயிற்றுப் புழுக்களைப் போக்கும்

பெருங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, வெந்தயம் - வகைக்கு வராகனெடை முருங்கை ஈர்க்கு - 10 வராகனெடை

ஆகியவற்றை சிவக்க வறுத்து 1 படி தண்ணீர் விட்டு 1/4 படியாக வற்ற வைத்துக் கொடுக்க வாயுக் கழிச்சல் உடனே நீங்கும்.

முருங்கைப் பூ :

★ முருங்கைப் பூவினை சமைத்து சாப்பிட்டால் கண்களிலும் உடலிலும் வெப்பம் தணியும். பித்தத்தை தணிக்கும். தாதுவைப் பலப்படுத்தும்.

★ முருங்கைப் பூவை பசும்பால் விட்டரைத்து அதிகுளிர்ச்சியால் உண்டான வீக்கங்களுக்குப் பற்றிட குணமாகும்.

✪ முருங்கைப் பூவுடன் உப்பு சேர்த்து சூரணித்து வைத்து கொண்டு பாலுடன் ஒரு சிட்டிகை சாப்பிட்டு வர சுவையின்மை குணமாகும்.

முருங்கைப் பிஞ்சு :

✪ முருங்கைப் பிஞ்சு பத்தியத்திற்கு ஏற்றது.

✪ முருங்கைப் பிஞ்சு + முருங்கைப் பூ இடித்து கிழிகட்டி பாலிலிட்டுக் கொதிக்க வைத்து தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வர ஆண்மை விருத்தியுண்டாகும்.

✪ முருங்கைப் பிஞ்சை உமிக் காந்தலில் சுட்டு சாறு எடுத்து பால் (அ) மோரில் கலக்கி சாப்பிட்டு வர ஆண்மைக் குறைவிற்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

முருங்கைக் காய் :

✪ முருங்கைக் காய் மண்ணீரல் செயல்பாட்டிற்கு மிகவும் சிறந்தது.

✪ முருங்கைக் காயை சிறிது உப்புடன் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து குடிக்க

- சிறுநீர் எளிதில் பிரியும்.
- இரத்தம் சுத்தி அடையும்.
- வாய்ப்புண் வராதபடி காக்கும்.
- காய்ச்சலுக்கும், மூட்டு வலிக்கும் சிறந்தது.

மண்ணீரல், கல்லீரல் வீக்கத்திற்கு சிறந்த பலன் தரும்.

தசை, நரம்பு பலப்படும்.

இலை மர கீரை :

✪ கண் வலிக்கு இலைச்சாறு அல்லது தேனுடன் கலந்து கண்ணிலிட தீரும்.

✪ இலைச் சாற்றுடன் சிறிது மிளகு சேர்த்து நெற்றியில் தடவ தலைவலி போகும்.

✪ இலைச்சாற்றுடன் உப்பு சிறிதளவு கலந்து கொடுக்க பித்தம் வாந்தியாக வெளிப்படும்.

✪ இலைச் சாற்றுடன் சிறிதளவு சுண்ணாம்பு சேர்த்துப் பற்றிட தொண்டைக் கம்மல் நீங்கும்.

✪ பிரசவமானவர்களுக்குப் பால் பெருக இதன் கீரையை சமைத்துக் கொடுக்கலாம்.

✪ இலைச்சாறு - 50 மிலி. வாழை மட்டைச் சாறு - 50 மி.லி. எண்ணெய் - 10 மி.லி. பதத்தில் காய்ச்சி எடுத்துக் காதில் விட காது வலி, சீழ்வடிதல் குணமாகும்.

முருங்கைப் பட்டை :

✪ பட்டைச் சாற்றுடன் குப்பை மேனிச் சாறு, நெய் விட்டுக் காய்ச்சி கரப்பான், சொறி, சிரங்குகளின் மீது தடவ அவை நீங்கும்.

✪ முருங்கைப் பட்டை, திப்பிலி, மிளகு, கல்லுப்பு - சம அளவு எடுத்து கற்கமாக்கி உள்ளுக்குக் கொடுக்க மண்ணீரல் வீக்கம் கரையும்.

முருங்கை வித்து :

முருங்கை வித்தினை தூள் செய்து தண்ணீரில் தூவி ஆவி பிடிக்க தலைவலி, கப இருமல் தீரும்.

✪ விதையிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் உடல் வலியைப் போக்கும்.

✪ முருங்கை விதை, கடுகு, சணல் விதை, பார்லி இவற்றை சம அளவு எடுத்து தயிர் விட்டு அரைத்து கண்டமாலையின் மீது பூசி வர நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

முருங்கைப் பிசின் :

- பிசினை எண்ணெயில் கரைத்து காதில் விட காதுப்புண் ஆறும்.
- பாலில் கரைத்து கன்னப்பொறியில் பூச, தலைவலி நீங்கும். இதனை நெறிக் கட்டிக்கும் பூசலாம்.
- முருங்கைப் பிசினை நெய்விட்டு வறுத்து தூள் செய்து வேளைக்கு 1 சிட்டிகை வீதம், நாளொன்றுக்கு 2 முறை கொடுத்து வர அதிமூத்திரம் கட்டும்.

முருங்கை மர வேர் :

- நாள் கடந்த கர்ப்பிணிகளின் பிரசவத்தைத் தூண்ட முருங்கைப் பட்டை வேர் கஷாயம் மிகவும் பலன் தருகின்றது.
- வேர்ப்பட்டை, பாறையிப்பு, கல்லுப்பு, தேன் இவைகளை அரைத்துப் பற்றிட வீக்கம் கரையும்.
- வேர்ச் சாற்றுடன் பால் சேர்த்து தக்க அளவு சாப்பிட விக்கல், இரைப்பு, கீல் வாயு, உள்ளுறுப்பிகளின் வீக்கம், முதுகுவலி முதலியன நீங்கும்.

K.V.சுரேஷ்குமார்
S. லூர்து கிரேஸி

எல்லையைத் தாண்டாதே.....

தென்றலின் தீண்டலும் சுகம் தான்;
—புயலாகாத வரை.
சூரியனின் சுடுதலும் இதம் தான்;
—வானுச்சியை தொடாத வரை.
ஆற்றின் நீரோட்டமும் அழகு தான்;
— அணையை உடைக்காத வரை.
நிலவின் தேயலும் இனிமை தான்;
— இருளை நெருங்காத வரை.
இளைஞனே...
உன் சேஷ்டைகளும் இன்பம் தான்;
— எல்லையை மீறாத வரை.

சரிகா ஷாவின் 'ஆவி'.

என் க(வி)தை

விழிகள் சிவப்பேற
கவிதைக் கடலில்
குளித்துக் கிடந்தவன் நான்
இன்று...
வார்த்தை வரம் கேட்டு உன்
வாசற்படியோரம்

நாம்
காதலித்த காலத்தில்
எழுதிய கவிதைகளை
ஏறிட்டுப் பார்க்கிறேன்.

அவை நீ ரசிப்பதற்காகவே
எழுதப்பட்டவை.
நீ ரசிப்பதை நான் ரசிப்பதற்காகவே
எழுதப்பட்டவை.

இன்றைக்கும்
எழுதி எழுதி பார்க்கிறேன்...
என் எழுத்துக்கள் வெறும்
வார்த்தைக் கிறுக்கல்களாய்
வரிக் கறைகளாய்
என்னைக் கேலி செய்கிறது.

என் கற்பனைக் தேருக்கு
அச்சாணி முறிந்து போனதால்
மிச்சமுள்ள உன் நினைவுகளையே
இங்கே கவிதையாய்...
காணிக்கையாய்...

நாம் பழகிய போது பார்த்தவை
பார்த்தபடியே தான்
உன்னைத் தவிர...

நீ அனுப்பிய
வாழ்த்துப் படங்கள்
காதற்கடிதங்கள்...
இரத்தம் தோய்ந்து
நீ வரைந்திட்ட
இதயப் படம்...

உன் பற்தடம் பதிந்த
பாதி ஃபைவ் ஸ்டார்...
கூந்தல் உதிர்ந்திட்ட
ஒற்றை மல்லிகை...

நீ வைத்துக் களைத்திட்ட
ஸ்டிக்கர் பொட்டு...
வீசியெறிந்திட்ட
வளையல் துண்டுகள்...
கடித்துத் துப்பிய
கைவிரல் நகம்...

நீ விளையாட்டுக் கோபம் கொண்டு
விரல்களைக் கீறிக்கொண்ட
ஆதண்டை முட்புதர்..
நான் அரண்டு போய் அழுத போது
துடைக்கச் சொல்லி தந்த
உன் ஊதாக் கலர் கைகுட்டை...

நீ காதலைச் சொல்லி
வெட்கிச் சிரித்த
வேப்ப மரத்து நிழல்...
உச்சியில் இன்னமும்
எச்சமிடும் காக்கைகள்...

நம் உதடுகள் பரிமாறிக் கொண்ட
அர்த்தமுள்ள மௌனங்கள்..
அத்தனையும் அப்படியே
நீ மட்டும் தான் ஏனோ?...

நான் காத்திருந்த காலத்தின்
கடைசிக் கட்டம் வந்தாயிற்று...
இன் நான்காண்டு காலமும்
நானூறு யுகங்களாய்
நகர்ந்து போயின...
இன்னும் உன்னைக் காணவில்லை...

ஒரு வேளை
நீ வருவதற்குள்
நான் மரித்துப் போனாலும்...

என்னைப் போலவே
என் கல்லறைச் சிலுவையும்
காத்திருக்கும் உன்
கண்ணீர்த் துளிகளுக்காய்...

எனக்குத் தெரியும்
என்றாவது ஒருநாள்...
என் மரணத்திற்குப் பின்பாவது
நீ வருவாய்.... நீ வருவாய்....

ஜி. சார்லஸ் ஆண்டனி

நினைவுகள்

- சூரியனின் வெப்பம் சுடவில்லை என்னுள் சூட்சமமாய் நீ இருப்பாதல்
- நிலவின் அழகை ரசிக்கவில்லை என் நினைவெல்லாம் நீ நிற்பதால்
- அதிகம் யாரிடமும் பேசுவதில்லை மனதில் அடிக்கடி நீ பேசுவதால்
- புத்தகத்தை திறந்தால் மலர்ந்திருக்கும் புஷ்பமாய் உன் நினைவு
- விழித்துக் கொண்டிருக்கும் போதும் விட முடியவில்லை உனைப் பற்றி கனவு காண்பதை
- காலையில் கதிரவன் ஒளியைக் கண்டால் கலந்திருக்கும் அதில் உன் நினைவு
- பகலில் பறக்கும் பறவையை கண்டாலும் படபடக்கும் என் மனது
- மாலையில் மயக்கும் மலரைக் கண்டால் மறக்காமல் வரும் உன் நினைவு.
- இரவில் இனிய நிலவைக் கண்டாலும் இதயம் வருடும் உன் நினைவு
- இமையை பின்பு மூடினாலும் இசைபாடும் உன் நினைவு
- பார்வையில் பட்ட அனைத்திலும் பாலை வனத்து சோலையாய் நீ
- எத்தனை எண்ணங்கள் எவ்வளவு கனவுகள் எல்லாம் உன் நினைவில்.
- முன் போல் இப்போது எதையும் முனைப்பாக செய்ய இயலவில்லை.
- உனை தவிர வேறு எந்த விதத்திலும் உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சியில்லை.
- முட்டாளிடம் சிறிது அறிவுண்டு கொடூரமான நெஞ்சிலும் ஈரம் சிறிதுண்டு. அரக்கனிடமும் சிறிது அன்பு ஊண்டு

✪ என்னிடம் உன் நினைவு தவிர வேறில்லை
ஏதேனும் இருந்தால் அது உன் நினைவில்
ஏற்பட்ட ஆற்றலயிருக்கும்.

✪ துடுப்பின்றி கூட ஓடம் செல்லலாம் என்னால்
உன்
துணையின்று துளி கூட நகர முடியாது.

✪ இப்பொழுது எனக்கு
இமைப்பொழுதும் உன் எண்ணம் தான்
இயங்க வேண்டும் முன்பு போல
இனி என்ன செய்ய நான்?

- கோ. சூரியன்
இறுதி ஆண்டு, பி.எஸ். எம்.எஸ்.,

மீண்டு(ம்) என் வாசலை நோக்கி

பார்வைகளிரண்டும் கலந்தால் இதயங்களும்
கலந்து விடும்;
பார்வைகள் வலுவடைந்தால் இதயங்களும்
வலுக்கும்;
இதயங்கள் வலுத்தால் பார்வைகள் சங்கமிக்கும்;
என்னவளே! நீ என்னுள் இன்னொரு
பரிமாணத்தை
எனக்கு எடுத்துக் காட்டியவள் - என்னில்
ஒரு பரிணாமத்தை ஏற்படுத்திவிட்டவள்!
கல்வறை கண்டவர்கள் பற்றியும் வெற்றியில்
களித்தவர்கள் பற்றியும் பேசவேண்டாம்;
நம்மைப் பற்றிப் பேசுவோம்; மதில் மேல்
மனங்கள்!
வேண்டாம் என்றால் வேண்டாம்; வேண்டும்
என்றால் வேண்டும்;
எந்திரங்களின் சப்தம், வாகனங்களின்
இரைச்சல்,
இயற்கையின் சீற்றங்கள், நிகழ்வுகளின்
ஒலிகளைத் தாண்டி உன் இதயத்தின் ராகம்
இசைப்பது
எனக்கு மட்டுமே கேட்கிறது; கேட்கும்!
அந்த ஒலி என்னுள் ஒரு பூகம்பத்தையே
உண்டாக்கிவிட்டது!
அந்த இரைச்சல் உனக்குக் கேட்டிருக்கும்
நிச்சயமாய்;
இதயங்களால் பேசுவோம், பேசிக்
கொண்டிருப்போம்;
ஒருவரை ஒருவர் அறியாமலேயே!
முடியும் என்னால்;முடியவேண்டும் உன்னால்;
அது இயற்கையின் நிர்பந்தம்!
என்னில் இருந்த மனிதத்தை இதய ஒலியாய்
வெளிக் கொண்டு வந்தவளே, தயவு செய்து
தொடர்ந்து விடு இதய ராகத்தை, அதனை
நீ அறியாமலிருந்தாலும் உன் ஆன்மா அறியும்
என்னை!
கரையில் மோதிய அலைகளை மீண்டும்
கடலுள்
சென்றாலும்.
கொண்டு வந்து விட்ட கிளிஞ்சல்களும்
சிப்பிகளும்
கரையிலே இன்னும்!
கரையாய் நான்; அலையாய் நீ!
கிளிஞ்சல்களாய் சிப்பிகளாய் நினைவுகள்!
இதயராகத்தை இனிமையாய் ஆனால்
மெதுவாய்
இசைத்திரு;
கனவு காண்கிறேன் நான்; கனவில் என்னுடன்
நீ!
தயவு செய்து கலைத்துவிடாதே கனவையும்;
திக்கற்ற திசையில் சென்ற நான் மீண்டும் என்
நுழை வாயிலை நோக்கி, மிச்சமிருக்கும்
நினைவுகளுடன் !

- செழியன்

டிசம்பர் ஆறு

ஆண்டுக்கு ஒரு முறை மலரும்
உன்னை
நினைக்கும் போது நடுங்குவது
என்
நெஞ்சம் மட்டுமல்ல
இதை எழுதும்
என் விரல்களும் தான்.
அன்று
கண்ணீரை சிந்தினேன்
கொடூரம் நினைத்து

இன்று
மையை சிந்துகிறேன்
மாற்ற மிகு
சமுதாயம் மலர.
சில்லென்று அதிகாலை
வீசும்
பூங்காற்றை காணோம்.
துயில் எழுப்பும் நந்தவன
பட்சிகளின்
நாதத்தை காணோம்.
மரங்கள் கூட
மூச்சு விட
மௌனித்திருந்தது.
ஏர் ஓட்டி செந்நெல்லால்
சோறூட்டும்
உழவனை காணோம்.
திசை மாறாது
தினம் தோன்றும்
ஞாயிறையும் காணோம்.
ஓ! இன்று டிசம்பர் ஆறு
பார் புகழ் பாரத நாடு
இன்று
இரத்த ஆறானதோ?
நண்பா!
குண்டு வைத்த புகைவண்டியில்
முழங்கிய
முகாரியை கேட்டாயா?
கிருஷ்ணரும் அல்லாவும்
கொடுத்தது
துப்பாக்கியும் குண்மல்ல
துன்புறுவோரின் துயர்
களையும்
கீதையும் குர்ரானுமே.
இன்று
புரட்சியாளர் அம்பேத்கார்
பிறந்த மண்ணில்
புரட்சியின் இலக்கணம் எங்கே?
பகைமை கொண்ட
பாரதத்தை
பன்னாட்டு நிறுவனங்கள்
பங்கிடுவது உன்
பாழான அறிவில் எட்டவில்லையா?
இப்ராகிமும் இசக்கிமுத்துவும்
இணைந்து பெற்ற
சுதந்திரத்தை இழக்கப் போகிறாயா?
மீண்டும் ஓர்
அடிமை சந்ததி நம்
மண்ணில் வேண்டாம்.
புதிய ஆறு தனை
பாரில் படைக்க
மீண்டும் மலருது டிசம்பர் ஆறு
நண்பா!
உன் ஆயுதப் போரட்டம்
அப்பாவி
மக்களை நோக்கி அல்ல
மக்களை மாக்களாக்கி
மஞ்சத்தில்
துயில் கொள்ளும்
அயோக்கிய
அரசியல்வாதிகளை நோக்கி !
உழைப்பாளிகளின் குருதியை
ஒயினாக குடிக்கும்
துரோகிகளை நோக்கி!
கல்வியை காசுக்கு விற்கும்
கல்வி
அமைச்சர்களை நோக்கி !
உரிமைகளுக்காக போராடு
அது மாற்றான்
உயிரைக் குடிக்காத வரைக்கும்
புரட்சியுடன் போராடு
புதிய பாரதம்
புவியில் மலரும் வரைக்கும்.
வற்றாத டிசம்பர் ஆறு
வையத்தில் பாய
பாரத மைந்தனே !
தோள் கொடுத்து
பாலம் அமைத்திடு
உறவுகள் உறங்காத வரைக்கும்

ஹெச். நளினி சோஃபியா
இரண்டாம் ஆண்டு (அக்டோபர்)

நினைவலை

★ கடல் நீரை மீண்டும்
கரையை முத்தமிட்டால்
அது தான் கடலலை
★ மனதின் நினைவுகள் மீண்டும்
மனதை முத்தமிட்டால்
அது தான் நினைவலை

★ தவழும் வயதில்
தடுமாறி விழுந்தது
நடக்கும் வயதில் நினைவலை

★ நடக்கும் வயதில்
நகம்பட்ட காயம்
பள்ளி வயதில் நினைவலை

★ பள்ளி வயதில்
பயின்றவை எல்லாம்
கல்லூரி வயதில் நினைவலை

★ கல்லூரி வயதின்
காதல் அனுபவம்
கல்யாண வயதில் நினைவலை

★ கல்யாண வயதில்
கலக்கும் அனுபவம்
தள்ளாடும் வயதில் நினைவலை

★ தள்ளாடும் வயதில்
தடியின் உதவி
கல்லறை வயதில் நினைவலை

★ கல்லறையில் நீ இருக்கையிலே
உனது செயல்கள்
மக்களின் நினைவலை

★ கடலலைகள் ஓய்ந்தாலும்
நினைவலைகள் ஓய்வதில்லை.

★ கடலலை தீமை செய்தாலும்
உன் நினைவலை நன்மை செய்யட்டும்.

நினைவலையின் ஓடத்தின் நீந்துகின்ற

- யு. பாராவி

பொருநை நதிக்கரையோரம்..

தென்பாண்டிச் சீமையிலே
தென்றல் தவழும் தரணியிலே
தெம்மாங்குப் பாடல் நடுவிலே
நீர்பாயும் வரப்பினிலே
நீலப்பச்சை போர்வையிலே
நீண்டதூரம் நடந்து வந்தான்
நிலை தடுமாறி நடுங்கச் செய்தான்

காலைக் கதிரவன் கரைந்துபோய்
உலர்கதிரவன் உலாவரும் வேளையிலே
கலை நய கலயத்திலே
கஞ்சி கொண்டு வந்தான்
கலங்கமில்லா மனதை
கலங்கச் செய்தான்

மலையோர சாரலிலே
மலையுச்சி கதிரினிலே
ஒய்யார உபசரிப்பில்
ஊசிமுனை மனதை
ஊஞ்சலாடச் செய்தான்

சக்தி வாய்ந்த கண்ணசைவில்
சற்றுநேர கண்ணயர்வை
சடுதியில் தொலைக்கச் செய்தான்

ஏற்றமிடும் வேளையிலே
ஏழையிவன் மனதை
ஏர்கொண்டு உழச்செய்தான்
ஏற்றமிகு காதல் பயிர் நட்டான்
கதிரவன் கடை சேரும் நேரத்திலே
கம்மங்காட்டு நடுவினிலே
காதல் கலையை
கற்றுத் தந்தான்

கலையழகு பெட்டகமாய்
கண்ணுக்குள்ளே கரைந்து விட்டவன்
கழனியிலே உழல்பவனுக்கு
கவிஞனாகும் வாய்ப்பளித்தான்.

ஆ. வரதராஜன்
இறுதி ஆண்டு
பி.எஸ்.எம்.எஸ்.

இயற்கையை மாற்றினால்.....

மாந்தர்களின் தோற்றத்திற்கும் மருத்துவத்தின் உதயத்திற்கும் இடையே பெரிய இடைவெளி ஒன்றுமில்லை. மனிதன் இயற்கை உணவை மாற்றி சுற்றுபுறத்தை மாசுபடுத்த ஆரம்பித்தபொழுது நோய்கள் தாக்க துவங்கியது. மனிதனும் இய்கையில் கிடைக்கும். இலவச பொருட்கள் மூலம் அதற்கு தீர்வு கண்டான். சித்தர்கள் ஒருபடி மேலாக சென்று மருத்துவ மூலிகை, மற்ற இயற்கை பொருட்கள் அவை குணப்படுத்தும் நோய்களையும் வகைபடுத்தினர். அதைத் தத்துவங்களாகவும் வரைந்தனர். மாந்தர்கள் முதலில் தோன்றிய குமரி கண்டத்தில் வழக்கத்தில் இருந்தது சித்த மருத்துவமே. முதல் வெளிநாட்டினர் ஆரியரின்

மருத்துவமும் மூலிகையை மூலமாக கொண்டதே.

நாகரீக படிகளில் வேகமாக நடைபோட்ட மனிதன் குறுக்கு வழியில் பிணி போக்க நினைத்தான். எள்ளளவு பயனுக்காய் வாழ்க்கை எனும் பெரிய விலையை கொடுக்க துணிந்தான். இயற்கை ஒரு புரியாத புதிர் அதை அடக்கி விட்டதாக மார்தட்டினான். அதன் விளைவே ஆங்கில மருத்துவத்தின் ஆரம்பம். இயற்கை மூலிகையில் பல வேதி பொருட்கள் உள்ளன. ஒரு வேதி பொருள் நோய் காரணியோடு வினைபுரிந்து அதை அழித்து மற்றொரு பொருளாக மாற்ற அந்த மாறிய பொருளின் நச்சை அழிக்கும் வேதிபொருளும் அதே மூலிகையில் இருக்கும். இதனால் பக்கவிளைவு தடுக்கப்பட்டு மனிதன் நீண்டநாள் வாழ்ந்தான். ஆனால் சில மேதாவிகள் இயற்கையை புரியாது அந்த நோய் தீர்க்கும் காரணியை மட்டும் பிரித்தெடுத்து நோய் காரணிகளை எதிர்த்தான். இதுலே ஆங்கில மருத்துவம் எந்த பொருளும் அழியாது. எனவே நலமுடன் நீண்ட நாள் வாழ இயற்கை உணவோடு நமது தாய் மருத்துவமான இயற்கை மருத்துவத்தை பின்பற்றுவோம்.

ஸ்டான்லி தாமஸ்

இரண்டாம் ஆண்டு

பத்து அழகுக் குறிப்புகள்

1. சில பெண்களுக்கு மீசை மற்றும் கை, கால் போன்ற இடங்களில் முடி வளர்ந்து அழகையே கெடுக்கும்.

குப்பை மேனி இலை, வேப்பிலை, விராலிமஞ்ச், இம்மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு இரவு படுக்கும் போது முடி உள்ள இடங்களில் பூசி வர சில நாட்களில் முடி உதிர்ந்து விடும்.

2. முகம் , மூக்கு, கன்னம் போன்ற இடங்களில் கறுப்பாக மச்சம் போல படர்ந்திருக்கும். அதற்கு சந்தனம், சாதிக்காய், வேப்பங்கொழுந்து மூன்றையும் நீர் விட்டு இழைத்து பற்று போட்டு வாருங்ள். தானே மறைந்து விடும்.

3. கண்களில் அடியில் காணும் கருவளையத்திற்கு 1 டீஸ்பூன் வெள்ளரி விதைப் பொடியுடன் புளிக்காத தயிர் கலந்து பேஸ்டபோல குழைத்து தடவி வர மறையும்.

4. என்னதான் அழுத்தி தேய்த்தாலும் பளிச்சிட மறுக்கும் பற்களுக்கு அரை மூடி எலுமிச்சை பழச்சாற்றில், சிட்டிகை சமையல் உப்பு சேர்த்து நன்றாக குழைத்து பல் தேய்க்கவும், பத்தே நாளில் காணலாம் வெண்மையான புதிய நிறத்தை!

5. வழுக்கை என்பது வெறும் ஆம்பிளைங்க சாமாச்சாரம் மட்டுமில்லாமல் பெண்களுக்கும் கூட சொட்டை ஏற்படும். வெங்காயச் சாறுடன் அதிமதுரத்தூள் கலந்து தலையில் தடவி வர தலைமுடி கரு கருவென வளரும்.

6. நீங்க ஒல்லியாகணும்னா கொள்ளு ரசமும், பருமானாக எள் உருண்டையும் சாப்பிடுங்கள்.

7. துத்தி இலையை மையாக அரைத்து பருக்கள் மீது பொட்டு போல வைக்க பழைய பரு உதிர்வதோடு புதியவை வராது.

8. சேற்றுப் புண்ணுக்கு கடுக்காய், மஞ்சள் இரண்டையும் அரைத்துப் பூசி வந்தாலே மறைந்து விடும்.

9. நகச்சுற்றுக்கு மருதாணி இலைகளுடன் சிறிது படிகார உப்பைக் கலந்து விழுது போல அரைத்துப் பற்றுப்போட நகச்சுற்று நீங்கும்.

10. முடி கொட்டுகிறதா? வெந்தயக் கீரையை அலசி அரைத்து தலையில் தடவிக்கொண்டு பத்து நிமிடம் கழித்து மசாஜ் செய்யவும். கொஞ்ச நேரம் கழித்து சீயக்காய் அல்லது பயித்த மாவு கொண்டு அலச முடி கொட்டுவது நிற்கும்.

அ. விஜயகுமார்

இறுதியாண்டு, பி.எஸ்.எம்.எஸ்

நல்லாவின் பால் முழுதும் கன்றிக்கில்லை
நறும்பூவின் மணம் முழுதும் சோலைக்கில்லை;
நெல்லாகும் கதிரெல்லாம் நிலத்துக்கில்லை
நிறைகின்ற நீர்முழுதும் குளத்துக்கில்லை;
பண்ணாறும் கனிமுழுதும் மரத்துக்கில்லை
பண்ணாகும் இசைமுழுதும் யாழுக்கில்லை
எல்லாமே பிறர்க்குழைக்கக் காணுகிறோம்
நம் வாழ்வும் பிறர்க்குழைக்க வேண்டும் வேண்டும்!

வாழ்த்துகளுடன்.....

மரு.ஆ. இராஜேந்திர குமார்
மரு. க. சார்லஸ் ஆண்டனி
மரு.கே. சுரேஷ்
மரு. ச.விஸ்வவேஸ்வரன்
மரு. பா. சோதிகுமார்
மரு. ச. இராமகிருஷ்ணன்
மரு. நா.வர்ணகுலேந்திரன்
மரு.சு. பாலாஜி
மரு. தே. சசிகுமார்
மரு. ஸ்ரீ ராஜேஸ்வரன்

சித்த மருத்துவம் தலை சிறக்க!

வரலாறு முழுவதும் கேட்டு சில நிமிடம்
சிந்தித்து மூன்று பொட்டலம்
பொடி (சூரணம்) கொடுத்தார், மூன்று நாள்
கழித்து வரச் சொன்னார், விருந்தும்
மருந்தும் மூன்று நாளே, என
நினைத்து வந்தேன், முதல் பொட்டலம்
சாப்பிட்டவுடன் முணுமுணுத்த இதயம்
மூன்றாம் நாளில் முழுவதும் உயிர்பெற்றது
சென்றேன், சித்த மருத்துவரிடம்
நன்றி சொல்ல, அவர் நன்றி எனக்கில்லை
கதாநாயகன் திருமூலருக்கு என
நயமாக கூறினார்
அன்று அந்த சித்தர் தம்பிரான் செய்த முடிவின்
இன்று சித்த மருத்தவம் தலைசிறக்க!

எஸ். ஜெயகுமார்
இறுதி ஆண்டு,
பி.எஸ்.எம்.எஸ்.

ஆயுள் கைதி

(கவிதையில்லாத ஒரு கவிதை)

மனிதன் – ஒரு ஆயுள் கைதி !
ஆம்!
கர்ப்ப பையின்
காரிருள் தன்னில்
கண்ணிக்கைக் கூட மூடியாத
கன்னியமான சிறையில்
வாழ்வின் தொடக்கம்.
பின்னர்....
விடுதலைப் பெற்றாலும் – தன்
விழியென விரும்பும் தாயின்
விட்டு விலகாத
அரவணைப்புச் சிறை.
வளர்ந்தும் வளராத
புரிந்தும் புரியாத
பக்குவமில்லா பருவத்திலே
கல்விச் சாலையில் ஒரு
கட்டாயச் சிறை.
கவித்துவமான கல்லூரி காலத்தில்.
எண்ண எண்ண வரும்
வண்ண வண்ணக் கனவுகளின்
சிறையில் சிலர் !
சிந்தி சிந்த வரும்
சீரிய சிந்தனையின்
சிறையில் சிலர்.
பாடத்தில் பலர்
சிறை புகுந்தாலும்
சிலர் சிநேகத்தின் சிறையில்...
சிலர் நேசத்தின் சிறையில்
அடிப்படையில்
ஓர் அன்புச் சிறை – உகின்
ஒப்பற்ற உன்னதமான சிறை
சிலருக்கோ
தனிமையே இனிமைச்சிறை.
வேலை பெற்றவர்கள்
அலுவலகச் சிறையில் – பெறாதவர்கள்
அனுதாபச் சிறையில்
திருத்துவமான திருமணமென்பது....
சொற்பமான
தந்திரங்கள்
சருங்கிப் போனாலும்...
வாழ்க்கைத் துணையுடன்
சுமைகள் கூடிய ஒரு
சுகமான சிறை
சுகந்தமான சிறை
ஏன்....?
சிக்கலான சிறையிடும் கூட!
இன்னும் இன்னும்...
சின்ன சின்ன சிறைகள்
விளம்பிய சிறைகள் எத்தனை...?
விடுபட்டு போன சிறைகள் தான்
எத்தனை...?
இறந்த பின்..
மண்ணோடு மண்ணாக
சலனமற்று உறவாடும்
சமத்துவச் சிறையில்
வாழ்வின் ஓடுக்கம் – ஆம்
மனிதன் – ஒரு ஆயுள் கைதி !

புதுவை ஆ. இராஜேந்திர குமார்
இறுதியாண்டு எம்.டி. (குணபாடம்)

பிரிக்க முடியாது

என்னை பார்க்க வரும் போதெல்லாம்
உன் புன்னகை சற்றே உறைந்து போகும்
உன் பார்வையை எங்கோ மாற்றிக் கொண்டு
கண்களை அலைபாயவிடுவாய்
என்னிடம் பேசும் போதெல்லாம் வார்த்தைகளை
கவனமாக தேர்ந்தெடுத்து கோர்த்தளிப்பாய்

என்னை பற்றி பிறர் பேசும் போது
அவை காதின் விழாதது போல காணப்படுவாய்
என் பெயரை நீ உச்சரித்ததாக நான் அறிந்ததில்லை
ஆனால்...
சற்றே மறந்துவிட்டாய் பெண்ணே,
எப்போதும் உன் இயல்புகளை
இல்லாமல் செய்யமுடியாதென்று.

கிட்டதட்ட
உன் நினைவுகளை
மூழ்கடித்து விட்டேன்
உன் வார்த்தைகளை
நீ உச்சரிக்கும் அழகை,
உன் அன்பை,
உன் பரிவை,
நானறிந்த உன் கோபத்தை,
அந்த உதட்டோர மச்சத்தை,
எனக்கென்றே எடுத்துவிடப்பட்டிருக்கும்
அந்த ஒற்றை சுருள் முடியை,
எனக்காக நீ செய்யும் செயல்களை சமிக்ஞைகளை
என் பொருட்டு நீ கூறும் பொய்களை,
இன்னும் பிற
நாம் மட்டும் அறிந்தவற்றை...
ஆனால்...
அந்த நீலம் பார்த்த கண்களின் ஊடுருவலையும்,
அதன் புரிந்து கொள்ள முடியாத பொருளையும்
எப்போதும் என்னிடமிருந்து பிரிக்கமுடியாது.

கிறிஸ்டல் வாட்டர்
மூன்றாம் ஆண்டு
பி.எஸ்.எம்.எஸ்.

புரியவில்லை

அன்று....
அவளின் ஓரப் பார்வையில்
என்னுதிரம் சரசமானது!
தேனூறல் வார்த்தையில்
கட்டுடல் சிலிர்த்திட்டது!
மின்னல் சிரிப்பினில்
மெழுகு நான் உருகினேன்!
பிட்டு பிட்டு வைத்தேன் காதலை
சிட்டவளும் இசைந்திட்டாள்!
இளக்கினோம் பெற்றோரை
இன்மணம் புரிந்தோம் !
காலம் கடந்தது !

இன்று.... அவளின்
பார்வையில் பற்பமாகிறேன்.
சொற்களில் செந்தூரமாகிறேன்.
செய்கைகளை எல்லாம்
சூரணித்து சூரணித்து
சீரணித்து கொள்கிறேன்
ஆனால்
ஒன்று மட்டும் பிரியவில்லை
காதல் மணப்பாகு
கல்யாணத்தில் முறிந்திட்டதோ!
காதல் ஜெயித்து
கல்யாணம் தோற்றிட்டதோ!
இந்த
சுண்ண வாழ்க்கையின்
சூட்சுமம் தான் என்னவே!

எம்.எம். நெவ்ரோஸ் பேகம்
மூன்றாம் ஆண்டு

கேள்விப்பட்ட திருக்குறள்

1. பிகரெ னப்படுவ தியாதெனின் நரையையும்
நகராமல் நிறுத்தும் அழகு!
2. அஞ்சியஞ்சி கடற்கரையில் காதலிக்கும் கோயானுக்கு
மிஞ்சுவது சுண்டல் கடனே!
3. அய்த்தை மகளிருக்க அடுத்தவளை நோக்கல்
கனியிருப்பக் காய்க கவர்ந்தற்று!
4. ஆட்டலுள் ஆட்டல் மாவாட்டல் அவ்வாட்டல்
ஓட்டலில் ஆட்டப் படும்.
5. இன்பத்துள் இன்பம் சொரி யின்பம் அவ்வின்பம்
சொரிந்தபின் துன்பத்தைத் தரும்.
6. காபி அடித்தாரே அடித்தார் அவர் நாண
பேப்பரைக் கிழித்து விடல்.

எம்.எம். நெவ்ரோஸ் பேகம்
மூன்றாம் ஆண்டு

பாலர் நோய்கள்

கரப்பான்

இது குழந்தைகளின் தால பருவத்திற்கும், வருகைப் பருவத்திற்கும் இடைப்பட்ட காலங்களில் வரும் நோயாகும். இது குழந்தையின் உடலில் தினவு, சொறி, புண், தடிப்பு, வெடிப்பு, நீர்க்கசிதல் ஆகிய குனி குணங்களை உண்டாக்கி, உடலின் இயற்கை நிறத்தை வேறுபடுத்தும்.

நோய் தோன்றும் விதம் :

கடினப் பொருள்களை சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு, வாழைக்காய், பாகற்காய், கெளிற்று மீன் போன்றவைகளை உண்பதால் கரப்பான் ஏற்படும்.

மருத்துவம் :

பூதக்கரப்பான் பட்டை

பூவரசன் பட்டை

நுணாப் பட்டை

கரப்பான் பட்டை

இலுப்பைக் கட்டி

நல்லெண்ணய்

மேற்கூறப்பட்ட ஐந்து பொருட்களையும் சரி எடை எண்ணெய் கூட்டி குழப்பி நோய்களில் பூச அவைகள் தீரும்.

2. பூங்கம்பூ

புளிநறளை வசம்பு பூண்டு

கருஞ்சீரகம் வகைக்கு 1/4 பாகம்

பாலைப்பட்டை நன்னாரிவேர் பசுவின் பால் - 1 சேர்

ஆமணக்குநெய் - 1 சேர்

மேற்கூறப்பட்ட முதல் ஏழு சரக்குகளை பசுவின் பால் விட்டு அரைத்து ஒரு சேர் பசுவின் பாலும், ஒரு சேர் ஆமணக்கு நெய்யும் எடுத்து சேர்த்து அதனுடன் முன்பு அரைத்து வைத்துள்ள கற்கத்தை கரைத்து எரித்து பதத்தில் வடித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிரயோகம் :

காலையில் மட்டும்

ஓர் உச்சிகரண்டி அளவு கொடுக்க தீரும்.

அக்கரம்

அக்கரம் என்றும் அழைப்பர்

மூலத்தில் கிளம்பும் ஆவியின் சூடானது நாவிற்கு ஏறி அந்நாவிற்கு வேக்காட்டை உண்டாக்கி பாலை உண்ண ஒட்டாத படி வெறுப்பு ஏற்படுத்தும். மேலும் குழந்தைக்கு நா வேக்காடு, குளிர்தல், ஜொள்ளு வாயிலிருந்து அதிகமாக வடிதல், நா வெளுத்துக் காணல், நாத் தண்ணீர் குழம்பல், தலையில் வலித்தல், நாபி வேதல், மிளகின் காரத்தையும் தாங்க முடியாமை போன்ற குறி குணங்கள் குழந்தைக்கு இருக்கும்.

மருத்துவம்

1. படிகாரம் - பலம்

நீர் - 10 .4 லிட்

படிகாரத்தை நீரில் கதைத்து அந்நீரை அக்கரத்தில் வாய் கொப்பளிப்பதற்கும், புண்களைக் கழுவவும் உபயோகமாகும்.

2. பொரித்த வெங்காயம் - 1 வராகனெடை

தேன் - 1 பலம்

3. வெங்காயத்தைப் பொரித்து தேனுடன் கலந்து அக்கரத்திற்கு தடவ தீரும்.

வலிப்பு

வலித்தல் எனவும் வழங்கப்படும் கையும் காலும் முறுக்கி இழுத்தல் என பொருள்படும் இது. இழுப்பு, இசிவு, எனவும் அழைக்கப்படும்.

நோய் தோன்றும் விதம் :

ஐயமானது மார்பிலும், மூச்சுக் குழாயிலும் அடைத்து அதனால் சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை நாற்றம் என்னும் ஐந்தும் அறிவு கெட்டு தன்னை மறந்துண்டாவதும் வலி நின்ற பின் தன்னறிவு தோன்றுதலாகும்.

இது குழந்தை பருவமாகிய 18 ஆண்டுகளுக்குள் இந்நோய் வரும். தாயார் உண்ணும் உணவு வேற்றுமையினாலும், செய்கை வேற்றுமையினாலும். உடம்பிற்குள் இருக்கும்.

கட்டினாலும் இந்நோய் ஏற்படும்.

மருத்துவம் :

முதலில் குழந்தைக்கு வலிப்பு ஏற்படும் போது அடி அல்லது காயம் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நாக்கை கடித்துக் கொள்ளாமல் தாடைகளை அகற்றி, வாய்க்குள் ஒரு பென்சிலையோ கரண்டி காம்பையோ வைக்கலாம். குழந்தைக்கு கடுமையான காய்ச்சல் இருப்பின் உடலை ஈரத் துணியால் துடைத்து வெப்பத்தை போக்க வேண்டும்.

குழந்தையின் கை, கால், மார்பு, முதுகு ஆகிய பாகங்களை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக 2 நிமிடம், தண்ணீரில் நனைத்துக் கொண்ட கைகளால் தேய்க்க வேண்டும். ஈரக் கையினால் மெதுவாக தேய்ப்பதால் இரத்தம் மேற்பரப்புக்கு வருவதுடன் தண்ணீர் ஆவியாக மாறும் போது உடல் குளிர்ச்சி அடையும். போர்வைகளை போர்த்தக் கூடாது.

1. வெண்தாமரை பூ இதழ் (காம்பு நீக்கியது) இதை 1/4 லிட்டர் சுத்த நீரில் போட்டு அரைக்கால்

லிட்டராக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டிய கஷாயத்தில் சீனா கற்கண்டு கூட்டி ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் 4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை கொடுக்க வலிப்பு நீங்கும்..

ஆர். அனுராதா
நான்காம் ஆண்டு
பி.எஸ்.எம்.எஸ்.

சதாவேரி (ASPARAGUS RACEMOSUS)

பொதுக்குணம்

நீரழிவைப் போக்கும் நெடுநாட் சுரத்தையேலாம்
ஊரை விடுத் தோட வுரைக்குங் காண் - நாறியரே!
வெண்ணீர் பெய் சோம நோய் வெட்டையினால்
தணிக்கும் தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு தான்

பதார்த்த குறை சிந்தாமணி

பெயர்க் காரணம் :

தண +நீர் விட்டான் கிழங்கு

தண் = குளிர்ச்சி என்ற பொருள்படும்.

மேக நோய்களில் தோன்றும் குறிகுணங்களான நீர்க்கரிப்பு, நீர் எரிச்சல், நீர்சுடு இவற்றைப் போக்கி உடல் சூட்டைத் தணிப்பதால் இப் பெயர் பெற்றிருக்கலாம்.

சதம் + வேரி - சதாவேரி

நூறு வேர்கிழங்குகளை உடையதாக இருப்பதால் அப்பெயர் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

வேறுபெயர்கள் :

நீர் வாளியாகே நிகழுந் சதாவரியு
நாராயினி நீர்மீட்டானுமாம்
என நாமதீப நிகண்டிலும்,
இந்திவீர் பிவரியு மியம்பு நல்ருஷ்ய ரோக்தா
சம்தமார் சதாவரியும் சதாபதீத் வீடாகவும்

செய்கைகள் :

1. உடல் உரமாக்கி
2. உள் அழலாற்றி
3. குளிர்ச்சியுண்டாக்கி
4. இசிவகற்றி
5. பால்பெருக்கி
6. காமம் பெருங்கி

சதாவேரி நெய் :

சதாவேரி விழங்குச் சாறு- 1/2 படி

வெள்ளரி விதை - 1/2 படி

அருகம்புல் - 4 பலம்

நீர் - 4 படி

இவற்றை சட்டியிலிட்டு அடுப்பேற்றி காய்ச்சி 1/2 படியாக சுருக்கி

ஏலம் கிராம்பு
தாளிசபத்திரி சீரகம்
சடக்கு கெலந்தமல்லிவிதை
ஜாதிக்காய் பூலாங்கிழங்கு
வால்மிளகு சோம்பு

வகைக்கு 1 வராகனெடை பொடித்தப் போடவும்.

பனங்கற்கண்டு - 1/2 பிலம்

நெய் - 1/2 படி

இவைகளை ஒன்று சேர்த்து பதத்தில் காய் இடிக்கவும்.

அளவுப்படி கொடுக்க பித்தம் தீரும்.

மேலும்

மன்மதக் குழம்பு,

சதாவேரி சூரணம் - 1 கிராம் அளவு தண்ணீரில் அடையளித்து கொடுக்க நீரழிவு தீரும்.

USES

Root is employed with diarhoea and in cases of chronic colie and dysentry. Root boiled with some brand oil, is used in various skin diseases. Root is boiled with mills and adminstered to bilious dyspepsia diarrhoea and to promote appetite, root is also used in rheumatism. Fresh root juice in given with honey as a demulcent bark is poisonous boiled leaves smeared with ghee appplied to boils, small box etc., In order to prevent their confluence.

by
G. PARI, T. MANI

கடல் படுதிரவியம் - பவளம்

நவமணிகளுள் ஒன்றாகிய பவளம் கடல் படுதிரவியங்களிளில் அடங்கும். இதனை,

ஓர்க்கோலை சங்கமொளிர் பவளம் வெண்முத்த
நீர்ப்படு முப்பினோ டைந்து

(பவளம், முத்து, சங்கு, உப்பு, இளிந்தல்)

இதனை வாரதி தண்டு, செந்தண்டு மாலை, பிரவாளம், மாலை, துப்பு, ரத்தம், துகர் என்ற வேரு பெயர்களாலும் அழைக்கப்படும்.

குணம்.

பவளமானது கர்ப்பிணிகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு ஆரம்ப நிலையில் வருகின்ற பல நோய்க்கும் ஒரு சிறந்த மருந்தாக அமைகின்றது.

நோயற்ற வாழ்வே ! குறைவற்ற செல்வம் !!

என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப குழந்தைப் பருவம் முதலே ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் வருங்கால இந்தியாவை வளமான, நோயற்ற இந்தியாவாக மாற்ற முடியும். இதன் பொது குணத்தை,

சுரதோடம் ஐயமுத் தோடம் சுரங்காசம்

அருசி சீ பத்தாலம் ஆலம் - பெருவிந்து

நட்டம் ஆதிதாதும் நாவறச்சி போமொளியுங்

கிட்டும் பவளத்தாற் கேள்

இதன் மூலம் அறியலாம்.

இதனை சுத்தி செய்ய 1 நாள் படிச்சாற்றில் ஊறவைத்து மறுநாள் வெந்நீரில் கழுவவும்.

ஹ்இதனைக் கொண்டு பற்பம், செந்தூரம், சுண்ணம், சத்து போன்ற மருந்துகள் செய்யலாம்.

1. பவளத்தை எலுமிச்சம் படிச்சாற்றில் 7 நாள் ஊற வைத்து புடமிடவும். இதே போல் 2 முறை புடமிட்டு சயரோகத்திற்கு தரலாம்.

2. இலந்தை இலைச்சாற்றில் அரைத்து புடமிடவும். தினை மேகம், கிரந்தி, துலை, சுலம், ஈனை, இளைப்பிருமல் இவைகளுக்கு தரலாம்.

3. இதனை முயல் இரத்தம் விட்டு அரைத்து புடமிட்டு பயன்படுத்தலாம்.

COMPOSITION

Calcium Carbonbate

Magnesium Carbonate

Calcium Sulphate

Ferous Oxide

Phosphori Acid

Water, Siliea

பவளத்தின் சுவை துவர்ப்பு

துவர்ப்பானது மண்ணும், காற்றும் சேர்த்தும் உண்டாவது.

மண்ணானது எலும்பு, தோல், தசை, மலர், நாடி ஆகிய உடல் கூற்றினை உடையதாயும், காற்றானது ஓடல், இருத்தல், நடத்தல், கிடத்தல், நிற்றல் முதலிய செயல்பாடுகளான உடல் கூற்றையும் உடையது.

பிள்ளைப் பிணிகளாகிய மாந்தம், கணை நோய்களில் குற்றங்களைத் தொடர்ந்து உடல் தாதுக்களைத் தொடர்ந்து உடல் வன்மையும் குறைவதால் செயல்பாடுகள் தடைபடும். இந்நிலையில் உடல் தாதுக்களை வன்மை படுத்தவும். சோர்வினை நீக்கவுமாகிய இத்தொழிலை கொண்ட மண், காற்று, பூதங்களின் சேர்க்கையாகிய பவள பற்பத்தை வழங்கினால் மேற்கண்ட மாந்தம், கணம் போன்ற பிள்ளைப் பிணிகள் நீங்குமென்பதில் ஐயமில்லை.

ஜி. பாரி
டி மணிவண்ணன்
ஆர். ஹரிஹரன்
இறுதி ஆண்டு

பேர் சொல்லா மருந்து

பண்டு தொட்டு உலகில் பிறந்தியங்கி மறைகின்ற உயிரினங்களைப் பாகுபாடு செய்த தொல்காப்பியர் ஓரறிவுயிர், ஈரறிவுயிர், மூவறிவுயிர் நாலறிவுயிர், ஐயறிவுயிர், ஆறறிவுயிர் என 6 வகைகளாக உயிரினங்களை பகுத்து தொல்காப்பியப் பொருளதிகார மரபியலில் கூறியுள்ளார். அவற்றுள் ஓரறிவுயிர் என்பவை உலகிலுள்ள புல், பூண்டு, மரம், செடி, கொடி ஆகிய இவற்றைக் குறிக்கும். எனவே தான்

புல்லும் மரனும் ஓரறிவினவே

பிறவும் உளவே அக்கிளைப் பிறப்பே

என்று சிறப்பாகவும் இந்த உயிரினங் களுக்கு இலக்கணம் வகுத்தார் தொல்காப்பியனார்.

இவைகள் மருந்துக்கு பயன்படுமானால் அவை மூலிகைகள் என்று அழைக்கப்படுவது உலக வழக்கு. இயற்கையின் திருவருளால் நாடெங்கிலும் முளைத்து வளருகின்ற மூலிகைகள் பெரும்பாலும் சித்த மருத்துவத்துறைக்கு பயன்ப டுகிறது இதனை.

"வேர் பாரு தழை பாரு மிஞ்சினக்கால்

மெல்ல மெல்லப் பற்பச் செந்தூரம் பாரே

"என்பதால் அறிக

இவ்வாறு பயன்படும் மூலிகைகளில் பேர் சொல்லா மருந்து பிள்ளை மருந்து

என்று அழைக்கப்படும் வசம்பைப் பற்றிய சில குறிப்புகளை கீழே காணபோம்.

Botanical Name : ACORUS CALAMUS

CONTENTS :

ACorin - glucoside, volatile essential oil

Acoretin - bitter principle (Choline)

Calamine - Crystalline alkaloid, useful in dysentry.

calamus oil :

Action : Carminative, antispasmodic, antibacterial Analgesic, Sedative

Medicinal Uses :

Used in Epilepsy and other mental ailments, chronic diarrhoea, dysentry, bronchial catarrh, intermittent fever, glandular abdominal tumours also for kidney liver troubles rheumatism and eczema.

மருத்துவ பயன்கள் :

1. வசம்பை சுட்டு தாய்ப்பாலில் அல்லது தேனில் குழைத்து சிறு குழந்தைகளின் நாவில் தடவ வாந்தி நிற்கும்.

2. இதனை சுட்டு குழந்தையின் கையில் கட்டி வைக்க அதனை குழந்தை முகருவதின் மூலம் சீரண சக்தி அதிகப்படும்.

3. இதனைக் கொண்டு செய்யப்படும் உரை மாத்திரை குழந்தைகளின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகப்படுவதில் பெரிதும் உதவி புரிகிறது.

4. சிறு குழந்தைகளுக்கு நாக்கில் ஏற்படும் பூஞ்சைத் தாமதத்திற்கு (Oral Thrush) இதனை மாசிகொடியிடன் சேர்த்து உரைத்துப் போட தீரும்.

இவ்வாறு சிறுபிள்ளைகளுக்கு பயன்படுவது மாத்திரம் அல்லாமல் சித்த மருத்துவத்தில் இரத்த உறைதலை உண்டு பண்ணும் பொருளாக பயன்படுகிறது அதாவது.

1. பெரும்பாடு என்னும் நோய் குறிகுணத்தில் குருதிப் பெருக்கை நிறுத்த பூங்காவி, புடமிட்ட வசம்பு, சம அளவு சேர்த்து வாழைப்பூச்சாறு, தென்னம்பூச்சாறு, நாவற்பட்டைச்சாறு, இவைகளில் ஏதாவது ஒரு சாற்றில் அனுபானித்து கொடுக்க உடனடியாக குருதிப்போக்கை நிறுத்தும்.

2. இரத்தம் உறையாமல் இருக்கும் நோயில் இதனை நீண்ட நாட்கள் கொடுத்து வர இந்நோயை கட்டுப்படுத்தவும் குணமாக்கவும் பயன்படுகிறது.

3. முகவாதத்தில் (Facial Palsy) நாக்கின் அசைவை ஏற்படுத்துவதற்கும் பேச்சிற்கும் இதனை அண்டத்தைலத்துடன் சேர்த்து நாவில் தடவ நல்ல பயனைக் கொடுக்கும்.

T.Elistin Misbha
V, B.S.M.S.



சிரசாசனம் (தலை ஆசனம்)

எண் சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம் என்பது முன்னோர் காலத்திலிருந்தே வழக்கிலுள்ள பழமொழி. தலைப்பகுதியானது மூளையை உள்ளடக்கியிருப்பதால் அவ்வாறு கூறப்படுகிறது. அதோடு மட்டுமில்லாமல் ஐந்து பொறிகளும் ஒருங்கே அமையப் பெற்றிருப்பதும் தலைப் பகுதியில் சிறப்புக்கு ஒரு காரணமாகும். அத்தகைய ஐம்பொறிகளையும் புலனுகர்வுக்குத் தொழில் மருந்தும் - கருவிகளாகிய ஞானேந்திரியங்கள் அமைந்துள்ள இடம் தலைப்பகுதி உறுப்புக்களின் ஆற்றலைப் பெருக்குவது அவசியம் என்று உணர்ந்த சித்தர்கள் தலைப்பகுதிக்கு குருதியோட்டத்தை சுலபமான வழியில் அதிகம் கிடைக்கச் செய்யக் கூடிய தலைகீழ் ஆசனங்களாகிய தலை ஆசனம், சர்வாங்க ஆசனம், முதலியவற்றை உண்டாக்கினார்கள். இவற்றுள் தலை ஆசனம் பற்றி விளக்கும் போது அதன் நன்மைகளையும் , முன்னெச்சரிக்கைகளையும் விளக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

தலையாசனம் பற்றி கூறும் போது யோகி. திரு. இராமையா அவர்கள் 25 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் செய்யக் கூடாது என்று விளக்குகிறார். ஏனெனில் ஒரு மனிதனின் கபால எலும்புகள் நன்கு வளர்ந்து முதிர்ந்து பலம் அடைவது 25 வயதில் தான். எனவே அதற்கு முன்பாக இதனைச் செய்வது மூளைப் பகுதிகளில் அதிகமான தேவையில்லாத அழுத்தத்தைக் கொடுத்து தீமைகள் விளைய ஏதுவாகும். 25 வயதிலிருந்து இவ்வாசனத்தை செய்து வரலாம் அதுவும் அதிகபட்சம் 3 நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம். அதற்கு மேல் செய்யும் போது மெல்லிய தலை உறுப்புக்களில் அழுத்தம் அதிகமாதல், கண்கள், முகம், சிவத்தல், கண் அழுத்தம், தலைவலி உண்டாதல் இவை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

செய்முறை :

காலையில் மலசலம் கழித்து விட்டு வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண்டும். சமதளத்தில் கனமான துணி அல்லது மடித்த போர்வையை விரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனருகே மண்டியிட்டு முதலில் அமர வேண்டும். பின்னர் கைகளை ஊன்றி உடலை முன்புறமாக வளைத்து உச்சந்தலையை துணி அல்லது போர்வையின் மீது படிந்து இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் கைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டு பிடரியை அணைத்தவாறு முழங்கைகள் ஊன்றித் தாங்கிய நிலையில் கால்களைத் தூக்கி உடலும் கால்களும் நேராக இருக்குமாறு தலை கீழாக நிற்கும் நிலைக்கு வர வேண்டும். இதுவே உச்ச நிலையாகும். தலை, கழுத்து பகுதியில் வலி அதிகமாக ஏற்படின் உடனே மெதுவாக முழங்கால்களை மடித்து உடலை வளைத்துக் கால்களை ஊன்றி பின்

மண்டியிட்டு மெதுவாக எழுந்து நின்று ஆசனத்தைக் கலைக்க வேண்டும். அவ்வாறு வலி ஏற்படாமல் இருந்தால் 3 நிமிடங்கள் வரை ஆசனத்தின் உச்ச நிலையில் இருந்து விட்டு பின் மேலே சொன்னவாறு படிப்படியாக ஆசனத்தைக் கலைத்துவிட வேண்டும்.

தலை ஆசனத்தின் நன்மைகள் : தலைப்பகுதி உறுப்புகளுக்கு அதிக அளவு இரத்தம் பாய்ந்து அவை பலம் பெறுகின்றன. குறிப்பாக மூளைக்கு அதிகப்படியான குருதி ஓட்டம் செல்வதால் மூளை செல்கள் அதிக ஊட்டம் பெற்று புத்துணர்வு பெறுகின்றன. நினைவாற்றல், சுறுசுறுப்பு, புத்தி தெளிவு அதிகரிக்கின்றன. கண், காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய தலைப்பகுதி உறுப்புகளில் நோய் தடுப்பு ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது. குறிப்பாக MIGARINE என்று அழைக்கப்படும் ஒற்றைத் தலைவலி, தலை முடியைப் பற்றிய வழுக்கை, இளநரை, மற்றும் பிட்யூட்டரி, பினியல் எளிய நாளமில்லாச் சுரப்பிக் கோளங்கள் பற்றிய நோய் வராமல் தடுக்க ஏதுவாகிறது.

இவ்வாசனம் செய்வோர்க்கான எச்சரிக்கைகள் :

ஆசனத்தின் போது தலையை சமமாக படியுமாறு வைத்திருக்க வேண்டும். ஒரு பக்கமாகத் தலை திரும்பியிருக்கும் நிலையில் வைத்தால் கழுத்துப் பகுதியில் சுளுக்கு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. ஆசனத்தின் போது கண்கள் மிகவும் சிவப்பேறி இரத்தம் பீரிட்டது போன்று இருந்தால் உடனே ஆசனத்தைப் படிப்படியாகத் தூக்கி கலைத்து விட வேண்டும். இவ்வாசனத்தை 2 முதல் 3 நிமிடங்கள் வரை தான் செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாசனத்தை செய்யக் கூடாதவர்கள் :

மண்டையோடு பலப்படாமல் மிருதுவாக இருப்பவர்கள்; அதி வீதன நோய் காரணமாகவோ அல்லது வேறு காரணங்களாலோ கண்கள் பிதுங்கிக் கொண்டு இருப்பவர்கள், சகனவாதம், கண்களில் நீர்முத்த நோய், ஒற்றைத் தலைவலி நோய் தாக்கி வருந்துபவர்கள், ஆகியோர் தலை ஆசனம் செய்தல் கூடாது.

டாக்டர் ராமசுவாமி எம்.டி (சித்தா)
விரிவுரையாளர் மற்றும் யோக மருத்துவர்,
உடல் தத்துவம் மற்றும் சிறப்பு மருத்துவத்துறை,
அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி, பாளையங்கோட்டை.

ஆஸ்துமா நோய்



மாசு

இன்றைய நவீன யுகத்தின் எந்திரப் பொருட்களாலும், தொழில் வளர்ச்சிகளாலும், பழக்கவழக்கங்களாலும் சுற்றுப்புற சூழ்நிலையானது மாசுபட்டு உள்ளது. மனிதன் சுவாசிக்கும் காற்றில் இருந்து உண்ணும் உணவு வரை அனைத்துப் பொருட்களும் இயற்கை தன்மைகளை இழந்து உடலுக்கு ஊறுவிளைவிக்கும் தன்மைகளை அடைகின்றன.

தொழிற்சாலை கழிவுகள், வெளியேறும் புகைகள், வளி மண்டலத்தை மாசுபடுத்தும் பெட்ரோலிய கழிவுகள், ரசாயன உரங்கள், கதிரியக்க கழிவுகள் போன்றவற்றால் சூழ்நிலை இயற்கை நிலை மாறி வரும் நேரங்களில் ஆஸ்துமா எனப்படும் இரைப்பு நோயும் ஒன்று.

இதனை நுரையீரல் இரைப்பு நோய், தமிரக இரைப்பு நோய், சிறுநீரக இரைப்பு நோய் என மூன்றாகப் பிரிப்பர். எனினும் பொதுவாக ஆகாத காற்று, ஒவ்வாத உணவு வகைகள் போன்றவற்றால் ஏற்படும் ஆஸ்துமா நோயைப் பற்றி விரிவாக காணலாம்.

தூசிகள் :

சிமெண்ட், புகையிலை, பஞ்சு முதலிய தொழிற்சாலைகளில் வேலை பார்ப்பவர்களுக்கும், அத்தூசு படக்கூடிய இடங்களில் வசிப்பவர்களுக்கும் இந்நோய் வரும் மேலும் கபத்தை மிகுதி படுத்தும் உணவு வகைகள், ஊதுபத்தி புகை, புல் பூண்டு, காய்கனிகள், மீன், ஒட்டடை, அரிசி, கேழ்வரகு போன்றவைகளின் தூசுகள் ஒவ்வாத நாற்றம் போன்ற காரணங்களால் இந்நோய் ஏற்படலாம். மேலும் பரம்பரையாகவும், உட்கொள்ளும் மருந்துகளினாலும் ஏற்படலாம். இந்நோய் 80 சதவீதம் ஒத்துக் கொள்ளாமையில் தான் வருகிறது. மேலும் கரப்பான் நோயை தொடர்ந்தும் ஆஸ்துமா நோய் ஏற்படும்.

அறிகுறிகள்

இந்நோய் ஆரம்பத்தில் மூச்சடைப்பு, தும்மல், மூக்கில் நீர்வடிதல், தலைவலி போன்ற குறி குணங்கள காணப்படும். இதை சரிவர கவனிக்காவிட்டால் ஆஸ்துமா நோயில் கொண்டு போய்விடும். ஆனால் இவ்விதம் எல்லோருக்கும் வரும் என்று சொல்ல முடியாது. பொதுவாக இந்நோய் பல நாட்களாக துன்பப்பட்டவர்கள் இந்நோய் வரும் முன்னரே இதன் அறிகுறிகளை உணருவார்கள். நோய் வருமுன்னர் பசியின்மை, மூக்கில் நீர்பாய்தல், மார்பை ஏதோ

அழுத்துவது போன்ற இயற்கை, மூச்சு தடை படல், உடல்வியர்த்தல் ஆகிய குறி குணங்களை உணர்வார்கள்.

இந்நோயில் தற்காலிகமாக மூச்சுக்குழல் எனும் பிராங்கஸ் சுருங்கி விடுகிறது. இதனால் மூச்சு விட இயலாமல் திணறல் ஏற்படுகிறது. மிகுந்க சிரமத்தோடு வெளிவரும் மூச்சுக் காற்றும் குழல்,, யாழ், வீணை முதலிய் வாத்தியங்களின் ஒலியைப் போலும், மற்றும் எலிகுஞ்சு கத்துவது போல் ஒலிக்கும். இதனை நவீன மருத்துவத்தில் வீசிங் என்று கூறுவார்கள். படுக்கையில் படுக்க முடியாமல் உட்கார்ந்த நிலையில் இருந்து கொண்டு மேசை (அ) சுவர் போன்றவற்றில் தலையை தாங்கி பிடித்து நிலையில் இருப்பார்கள். இடுப்பின் மேலே உள்ள உறுப்புகள் மேலும் கீழும் அதிக தெவக்கத்தால் அசைந்து கொண்டு இருக்கும். அப்போது கழுத்து நரம்புகள் விம்மிக் காணும் கண்கள் வெளியே பிதுங்கிக் காணும்.

ஆஸ்துமா நோயில் கோழையானது வெளிப்படாது. ஆனால் ஆஸ்துமா நோயாளிகள் கோழையானது வெளிப்பட்டால் சிறிது சுகம் கிடைக்கும் எனக் கருதுவார்கள். இந்நிலையில் நோயாளி யாருடனும் பேசமாட்டார். சைகை மூலம் தான் காட்டுவார். முகம் வீங்கிக் காணப்படும். பேயைப் பார்த்தவன் போல பயந்து காணப்படுகிறாயே என்று வழக்கத்தில் சொல்வது போல் இந்நோயாளிகள் தோற்றம் மிகவும் பரிதாபமாக இருக்கும்.

இரவு முழுவதும் இந்நோயால் அவதிப்பட்டவர்கள் மறுநாள் பகல் முழுவதும் மிகவும் சோர்வாக காணப்படுவார்கள். இதனால் பசியின்மை, உணவில் வெறுப்பு ஏற்படும். வாழ்வதற்கு விருப்பமின்மை போன்று காணப்படுவார்கள்.

எல்லா மூச்சுத் திணறலும் ஆஸ்துமா என்று கூறிவிடமுடியாது. நிமோனியாவிலும், சில இருதய நோய்களிலும் சில மூளை நோய்களில் நார் கோட்டின் விஷத்தன்மையிலும், மூச்சு அதிகமாக இழுத்து விடுவர். மூச்சுக்கூழல் பாதிப்பாலும், இதுதவிர மேலும் டயபடீஸ், காசநோய், யுரிமியா போன்ற நோய்களிலும் மூச்சு தெவக்கம் காணும். தைராய்டு சுரப்பி அதிகம் சுரத்தலால் உண்டாகும் குறி குணமாக இந்த மூச்சு திணறலை காணலாம்.

சித்தர் முறை

இந்நோயில் வரும் துன்பங்கள் அளவிடற்கரியது. எனவே சித்தர்கள் கூறிய பிணியணுகா விதிமுறைகளை கடைபிடித்து நோய் அணுகாமல் பாதுகாக்கலாம்.உடலுக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் பொருட்களையும் செயல்களையும் தடுக்க வேண்டும். மருந்தே உணவு உணவே மருந்து என்ற சித்த மருத்துவத்தின் படி உடலுக்கு உறுதி தரும் உணவுகளை மட்டும் உண்ண வேண்டும். இயம நியம முறைகளால் உடலை பேணிக் காக்க வேண்டும்.

இதனையே திருமூலர்,

உடம்பால் அழியின்
உயிரால் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞானம்
சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும்
உபாயமறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன்
உயிர்வளர்த்தேனே

என்று கூறுகிறார். எனவே சித்த மருத்துவ வழிமுறைகள் பின் பற்றி நோய்கள் வராமல் காப்பதன் மூலம் மனிதகுலத்தை நோய்களின் கொடுமையில் இருந்து காக்க இயலும்.

மருத்துவம்.

இந்நோயிற்கான மருத்துவம் முறையாக மேற்கொள்ள வேண்டும் இந்நோயில் சுருங்கிய சுவாசக் குழாய்களை விரிவடையச் செய்ய வேண்டும்.

அதற்கு பிராணாயாமம் போன்ற மூச்சுப் பயிற்சிகளையும், ஆசன முறைகளில் சர்வாங்காசனம், புயங்காசனம், மச்சாசனம், திரிகோண ஆசனம் முதலியவைகளை செய்யலாம். இதனை முறையாக சித்த மருத்துரின் ஆலோசனைப்படி தான் செய்ய வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமும் ஸ்பிரிங் புல் ஒர்க்கர் செய்வதன் மூலமும் மார்புபேசிகளை விரிவடையச் செய்து சுவாசத்தை எளிதாக்கலாம். மேலும் சித்த மருந்துவரின் ஆலோசனைப்படி உள் வெளி சித்த மருந்துகளை பிரயோகிக்க வேண்டும்.

நோய் கணித்தல் :

இந்நோயை கணிக்க நாடி பரிசோதனை ஆய்வுக் கூட குருதி பரிசோதனையில் ஈசினோபில் அதிகரித்து இருப்பதைக் கொண்டும் எக்ஸ்ரே மூலமும் கணிக்கலாம்.

முற்காலத்தில் ஆஸ்துமா நோயானது வயோதிகர்களுக்குத்தான் வந்தது. கப காலமான அந்திமக்காலத்தில் சேத்தும காலத்தின் ஆதிக்கத்தால் வாயோதிக காலத்தில் வருவதாக பழங்கால மருத்துவக் கோட்பாடுகள் கூறும். ஆனால் இப்போதைய நவீன யுகத்தில் எல்லா வயதினருக்கும் இந்நோய் வருகிறது.

ஆஸ்துமா நோயாளிகள் பகல் முழுவதும் நன்றாக இருந்து இரவில் தான் நோயின் தன்மை அதிகரிக்கிறது. குறிப்பாக இரவு பன்னிரெண்டு மணிக்கு மேல் தான் அதிக உபத்திரவத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். சிலருக்கு அதிகாலையிலும் வரும். மழைக்காலம், குளிர் காலங்களில் இந்நோய் அதிகரித்து காணும்.

இவ்விதம் காணப்படும் ஆஸ்துமா எனும் நோய் இரைப்பு நோயை சித்த மருத்தவத்தின் மூலம் முழுமையாகக் குணப்படுத்தலாம்.

இந்நோய்க்கு சித்த மருத்துவ முறைகளில் தனிப்பட்ட பத்தியம் ஏதும் கிடையாது. இம் மருந்துகளை உண்டால் பின் விளைவுகள் ஏற்படாது.

வழிமுறைகள்

புளிப்பு சுவை உள்ள பொருட்கள், குளிர்ச்சியான உணவு பொருட்கள் போன்றவற்றை தவிர்த்தல்.

குளிர்ந்த நீரை குடிக்கவோ , குளிக்கவோ பயன்படுத்தக் கூடாது.

சூடான உணவுப் பொருட்களையே தான் சாப்பிட வேண்டும்.

இரவு உணவை 7.30 மணிக்கு முன் முடித்துவிட வேண்டும். அதுவும் எளிதில் ஜீரணிக்க கூடிய உணவைதான் உண்ண வேண்டும்.

இரவில் எண்ணெய் பதார்த்தங்களை உட்கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

தூசு, புகை போன்ற அலர்ஜியை உண்டு பண்ணும் இடத்தில் இருக்கக் கூடாது. அவ்விதம் இருக்க நேர்ந்தால் மூக்கு மறைப்பது போல் துணி கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

கூரையில்லாத இடத்தில், சிமெண்டு, மொசைக் தரையில் படுக்கக் கூடாது.

தரையில் படுக்க வேண்டுமெனில் பாய் விரித்து அதன் மேல் சமுக்காளம் விரித்து படுத்தால் தரையின் குளிர்ச்சி உடம்பைத் தாக்காமல் காக்கலாம். வெறும் கோரம்பாயில் படுப்பதும் நன்றன்று. இது தவிர்த்து கட்டிலில் படுப்பது மிகவும் நல்லது. படுக்கும் போது தலையை சற்று உயரமாக வைத்து துயில் கொண்டால் சுவாசிப்பதற்கு இலகுவாக இருக்கும். குளிரில் வெளியே செல்வதை தவிர்ப்பது இந்நோயாளிகளுக்கு உண்டாகும் உபத்திரவங்களை குறைத்து நல்ல பலனைத் தரும்.

ஆஸ்துமா நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் பொதுவாக மழையில் நனைவதை தவிர்க்க வேண்டும்

பவுடர், சென்ட் போன்ற வாசனை திரவியங்கள் ஒத்துக் கொள்ளாதவர்கள் அதை உபயோகிக்க கூடாது. பிறர் உபயோகிப்பதை அறியும் போது அந்த இடத்தை விட்டு அகன்றிருப்பது நன்று.

சுடுதண்ணீரையே பொதுவாக ஆஸ்துமா நோயாளிகள் குடிக்க பயன்படுத்த வேண்டும். ஆஸ்துமாவிற்கு சித்த மருத்துவம் தான் சிறந்தது. சித்த மருத்துவத்தை சாப்பிட்டுக் கொண்டு அன்றாட வேலைகளை சிரமமின்றி செய்யலாம். சித்த மருந்தும் அன்றாட உணவு வகைகளிலிருந்து தான் தயாரிக்கப்படுகிறது. ஆகவே இவ்வைத்தியம் செய்யும் போது அதிகமான பத்தியம் கிடையாது. ஆஸ்துமாவிற்கு முழு நிவாரணம் வேண்டுமெனில் சித்த மருத்துவ முறைகள் ஒன்றே சிறந்த வழி எனலாம்.

பேரா. டாக்டர். என். சிதம்பரநாதன் எம்.டி.(சி)
அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
பாளையங்கோட்டை

வள்ளல்கள்

அன்று...
செத்தும் கொடுத்தான்
சீதக்காதி
வள்ளலாய்
ஆனால் இன்றோ
செத்தும் கெடுத்தனர்
அரசியல்வாதிகள்
சிலைகளாய்...!!

Amar
Prefinal B.S.M.S.,

கடவுள் வாழ்த்தில் கைகண்ட மருந்து

காலம் காலமாக நாம் பாடிவரும் விநாயகர் துதியில் மருந்து செய்முறை மறைந்துகிடக்கிறது.

''வாக்குண்டாம்; நல்ல மனமுண்டாம் மாமலராள் நோக்குண்டாம் மேனி நுடங்காது பூக்கொண்டு துப்பார் திருமேனி தும்பிக்கையான் பாதம் தப்பாமல் சார்வார் தமக்கு''.

நீண்ட நாட்களாக நாம் அறிந்துள்ள இப்பாடலின் பொதுக்கருத்தைத் தவிர மருத்துவக் கருத்து ஒன்று உள்ளது.

உடல் நலம் காக்கும் லேகியம் தயாரிக்கும் முறை இதில் உள்து. துப்பு-நெய், திரு- துளசி, மேனி-குப்பைமேனி. தம்பி-தும்பை, கையான்-கரிசலாங்கண்ணி, பாதம்-வேர், பூ-தாமரைப்பூ.

லேகியம் செய்முறை : செந்தாமரைப் பூ இதழ் உலர்த்திய பொடி, 500 கிராம். துளசி, குப்பைமேனி, தும்பை, கரிசலாங்கண்ணி ஆகியவற்றின் சாறு. வகைக்கு 100 மில்லி. சாறு வகைகளை ஒன்று சேர்த்து

பனைவெல்லம் 1/2 கிலோ போட்டு மெழுகு பதமாய் காய்ச்ச வேண்டும். தாமரைப்பூ பொடியை அதில் சேர்த்துக் கிளறிவிட வேண்டும். தேன்-100 கிராம், நெய்-100 கிராம் சேர்க்க வேண்டும். இதனோடு ஏலம், கிராம்பு, வகைக்கு 10 கிராம் சேர்க்கலாம். இந்த லேகியம், அமிழ்தமாய்-அற்புதகுணமிகும். இதன் பயன் பலவாகும். நாளும் தவறாமல் நெல்லியளவு 10 கிராம் சாப்பிடவும்.

இந்த லேகியத்தை சிறுவர். முதியோர் ஆகிய எல்லோரும் காலை வெறும் வாயிற்றில் சாப்பிட்டு பால் அருந்தவும். இதனால் உடல் வனப்பும், வலிமையும் பெறும். தோல் மென்மையும், பொலிவும் ஏற்படும். நோய் எதிர்ப்பாற்றல் மிகும். அதனால் எந்த நோயும் தாக்காது! நினைவாற்றல் பெருகிவாக்குவன்மை மிகும் : குரல் இனிமை பெறும்! மலரின் மணத்தை உடல் இயற்கையிலேயே பெறும்.

ந.செந்தில் குமரன்
இறுதியாண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்.

கழுத்துப் பிடிப்புக்கு....
(Cervical Spondycosis)

இது பெரும்பாலும் 35 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு பரவலாக வரக்கூடியது. பெரும்பாலும் பெண்களுக்கு பிரசவத்திற்கு பின்பும், Mnopause எனப்படும் மாதவிலக்கு நின்ற பின்பும் வரக்கூடியது. நாளமில்லா சுரப்பிகளின் மாற்றங்களால் வரக்கூடியது. அதுமட்டுமின்றி செய்யும் தொழிலின் காரணமாக (Occupational disorder) வும் வரக்கூடியது.

வலியானது முதலில் இலேசாக ஆரம்பித்து படிப்படியாக அதிகமாகி கழுத்திலிருந்து தோள்பட்டை, கை முழுவதும் விரல் வரை பரவிக்காணப்படும். அடுத்து வலியுடன் குடைச்சல், மரத்து போதல், தலைவலி, மயக்கம், வாந்தி, நெஞ்சை அடைப்பது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். இறுதியில் இரவில் தூங்கமுடியாமல் வலி அதிகரிக்கும் இவையாவும் எவ்வாறு நிகழ்கிறதெனில் கழுத்து எலும்பு தேய்ந்து அடுத்துள்ள நரம்பு, தசை, இரத்தக் குழாய்களை அழுத்துவதால் ஏற்படுவது.

இதற்கு ஆரம்பத்தில் மருத்துவம் செய்தால் பயன்தரும் நாளடைவில் குறிகுணங்கள் அதிகரித்தும் (தீவிரத்தை பொறுத்து) காணப்படலாம்.

இதற்கு சித்தமருத்துவமும், பிசியோ தெரபி-முறையிலும் சிகிச்சை செய்தால் நீண்ட நாள் பயன்தரும்

கழுத்து வலி ஏற்பட காரணங்கள் :

பிறவிக் கோளாறுகள் Congenital

Torticolic Neckகழுத்து ஒருபக்கமாக சாயாது திரும்பி இருத்தல்

Wry Neck சிறிய கழுத்து உடம்புக்கும் கழுத்துக்கும் உள்ள இடைவெளி வழக்கத்திற்கு மாறாக குறைவாக காணல்

High Scapula

2. கிருமிகளால் ஏற்படுபவை :

Tuberculosi's Arthritis டி.பி. கிருமியால் கழுத்து எலும்பு பாதிக்கப்பட்டு வலி ஏற்படுதல்

Puogenic infection

வெளிகாரணிகள் :

Disc Prolapse எலும்பு நடுவே உள்ள வட்டுகள் நகரல்

Cervical Rib கழுத்தை அடுத்துள்ள விலா எலும்பில் ஒன்று வழக்கத்தை விட அதிகமாக வளர்ந்து அருகே செல்லும் நரம்புகளை அழுத்துவதால் ஏற்படும் வலி

Ligaments Sprain - கழுத்து எலும்பை தாங்கி நிற்கும் தசைநார்களில் ஏற்படும் சேதத்தால் வருபவை.

3. Fibrositis - தசை இறுகுதல் கழுத்தை அடுத்து வரும் சரிவிலும், தோள்பட்டை பின்பக்கமும் வலி அதிகமாக காணப்படும். ஏனெனில் Trapezious Muscle - தடித்து சிறிது வீக்கமும் கொண்டிருக்கும். இதனால் கழுத்து தோள்பட்டை வரை வலி காணப்படும்.

4. Vestibulo Basilar insufficiency

இரத்த நாளம் தடித்து இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுதல் :

கழுத்து எலும்பு தேய்ந்து Vestibular Artery யை அழுத்துவதால் மூளைக்கு செல்லும் இரத்த ஓட்டம் குறைந்து தலைவலி, தலைச்சுற்றல், வாந்தி, வலி இருக்கும் அல்லது இல்லாமலும் இருக்கலாம்.

குறி குணங்கள் :

கழுத்தை சுற்றிலும் வலி,

வலியானது தோள்பட்டையின் வழியாக விரல் நுனி வரை பரவிக்காணல்.

கையை தூக்கும் போது வலி, கழுத்தை திரும்பும்போதும், குனிந்து நிமிரும்போதும் வலி அதிகரித்தல், காலையில் விறைப்புத்தன்மை அதிகரித்துகாணப்படல்

இவை பெரும்பாலும்

தையல் தொழில் (Tailor)

"டைப்" அடிப்பவர்கள் (typist)

பளுதூக்குபவர்கள்

பீடிசுற்றுபவர்கள்

Postman

கம்யூட்டர் ஆப்ரேட்டர்

அதிகநேரம் தொடர்ந்து குனிந்து கொண்டே வேலை செய்பவர்களுக்கும் பெரும்பாலும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

X-ray பரிசோதனை :

1. Narrowing of the disc space

2. Formation of Osteo phytes

3. Changes in the normal curve of the spine

மருத்தும் : சித்தமருத்துவம்

வளிக்குற்றத்தை பெருக்கும் உணவுகளை நீக்க வேண்டும்.

மெழுகு : 1. ரசகந்தி மெழுகு
2. இடிவல்லாதி மெழுகு

1/2 to 1 gm பனைவெல்லத்தில்

சூரணம் : 1. அமுக்கரா சூரணம்
2. பறங்கிபட்டை சூரணம்

குடிநீர் : 1. நிலவேம்பு குடிநீர்
2. நீர்முள்ளி குடிநீர்

தைலம் : 1. சிவப்புகுக்கில் தைலம்
2. விஷமுட்டி தைலம்
3. வாத கேசலி தைலம்

பற்பம் : 1. வீரபற்பம்
2. குக்கில் பற்பம்
3. சங்கு பற்பம்

செந்தூரங்கள் : ஆறுமுக செந்தூரம் அயக்காந்த செந்தூரம் அன்னபேதி செந்தூரம் அயவீரச செந்தூரம்

மாத்திரை : பிரம்மானாந் பைரவ மாத்திரை (infection இருந்தால்)

பிசியோதெரபி :

1. Shortwave Diatherony (SWD)

அதிவேக சிற்றலைகள்

இதன் அலைநீளம் உடலில் செலுத்தப்படும் இடத்தில் மிகவும் அதிகமான அதிர்வுகளை உண்டாக்கி இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து தசைகளை இளக்கி வலியை குணமாக்கும்.

2. IFT நடுத்தர மின்னோட்டம் :

இரண்டு சிறிய மின் அலைகளை ஒன்றை என்று cross செய்ய செய்து புதிய நடுத்தர மின்னோட்டத்தை உண்டாக்கி வலியை குறைப்பது.

3. Vitrososonic Therapy கேளா ஒலி அலை சிகிச்சை

நாட்பட்டகழுத்துவலி

Vestibular Asteey insuficiency இவற்றிற்கு இது சிறந்தது.

4. Traction இழுசிகிக்சை

நாட்பட்ட கழுத்துவலியில் எலும்பு ஒன்றுடன் ஒன்று உராய்வதால் இடைவெளியை அதிகரிக்க இழு சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம்.

5. Infra red therapy இச்சிச்சைகளை நோயின் தீவிரத்தை பொறுத்து 1 முதல் 2 வாரங்கள் மேற்கொள்ளவேண்டும்.

Advise :

1. அதிக உயரம் இல்லாத தட்டையான தலையணையை உபயோகிக்க வேண்டும் பெரும்பாலும் தலையணை இல்லாமல் படுக்க வேண்டும்.

2. இரு சக்கர மோட்டார் வாகனங்களில் செல்லக்கூடாது.

3. அடிக்கடி தலைக்கு தண்ணீர் ஊற்றுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

4. வளிக்குன்றத்தை பெருக்கும் உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

5. தொடர்ச்சியாக குனிந்து வேலை செய்தல் கூடாது.

S. Jayakumar
Final B.S.M.S.

மருத்துவப் பழமொழிகள்

"ஆமென்ற அலரிக்கு நடுக்கல் நிற்கும்"!

அரளி எனும் மூலிகை கொண்டு செய்யப்படும் தைலங்களால் முதுமை காரணமாக ஏற்படும் கை, கால், தலை நடுக்கல் நோய் தீரும். இள வயதினருக்கும் கூட இந்நோய் ஏற்படலாம்.

"இடுகாட்டுத் துளசிக்கு இரைப்பு போகும்"!

துளசி எனும் மூலிகையால் இரைப்பு எனும் சுவாச நோய் நீங்கும்.

"[illegible]"!

விஷ்ணுகிரந்தி எனும் சிறு பூண்டின் சாற்றை அருந்தினால் விடாத காய்சலும் விடும். எனவே, ''விடாத சுரத்திற்கு விஷ்ணு கிரந்தி'' என்றும் கூறுவர்.

''தேக்குக்குச் சிரங்கு போகும்''

தேக்கு கட்டையை அரைத்துப் பூசினால் ஆறாத அரிப்புச் சிரங்கும் விரைவில் ஆறும்.

''ஒட்டமாம் ஒட்டொட்டி உறுதியாம் காயம்''!

ஒட்டொட்டி எனப்படும் ஒட்டுப்புல்லை மருந்தாக பயன்படுத்தினால் 'காயம்' எனப்படும் உடல் உறுதியாகும்.

''ஈழைகொல்லிக்கு ஈளை தீரும்''

(ஈழைக்கொல்லி – தூதுவேளை)

''அழகான பொன் வண்ணச் சாலி தங்கமாமே!''

சாலி எனும் செந்நிற (அ) மஞ்சள் நிற அரிசி உண்டால் உடல் அழகும் பொன்னிறமும் பெறும்.

''சீந்திலுக்குச் சித்தி உண்டாகும்!''

''சேரச் செப்பு நெருஞ்சில் நிருஷ்ணம் போகும் – (நிருஷ்ணம் நீர்க்கடுப்பு).

''தொழுகண்ணிக்குத் துணித்த சதை கூடும்''

தொழுகண்ணியை அரைத்துக் கட்டினால் துண்டித்த சதையும் ஒட்டிக் கொள்ளும்.

''பருத்திக்குப் பெரும்பாடு தீரும்''

''ஓதிக்கு விரணம் ஆறும்''

''கிளுவைக்குத் துட்ட விரணங்கள் போகும்''

''ஞாழலுக்குத் தினவு தீரும்''

''பூசணிக்கு ஊறல் தீரும். வசீகரமுண்டாகும்''

''புல்லூரிக்குக் கருங்குட்டம் போம்''

''பூவரசு – சகல விடக் குட்டம் போக்கு!''

''வல்லாரை உடல் தேற்றி: காமநாசி''!

''வில்வத்திற்கு வாந்தி தீரும்!''

''மகாளிக்கு மயக்கம் போம்!''

(மாகாளி கிழங்கு)

''சுண்டைக்குச் சுரங்கள் போம்''

''வேம்புக்கு பித்தம் தீரும்''

''பொன்னாங்கண்ணிக்கு கண்ணொளியாம்!''

''வெற்றிலைக்குச் சீரணமாகும்''

''கூரான பற்படாகும் கண்ணுக்கேற்கும்!''

''தாளிக்கு இரையிருமல் மூர்ச்சை போகும்!''

(தாளி – தாளிசபத்திரியிலை)

''தீயான தகரைக்கு மாந்தம் போம்!''

''உரோம விருட்சத்திற்குச் சகல சித்தியாம்!''

''துடியான தும்பைக்குச் சுரங்கள் போம்!''

''மணத்தக்காளிக்குத் தனவாறும்!''

வி. முத்துலெட்சுமி

மூன்றாம் ஆண்டு

பி.பிஸ்.எம்.எஸ்.

சித்த மருத்துவம்

சித்தத்தை யொத்ததொரு சுத்த வைத்தியமுண்டோ?
கொத்தாய் பலநோய் வரினும் ''மத்தாய் கடைந்து''
சித்தர் கொடுப்பார் சித்த மருந்து! - சித்தமானது
சத்தாக மருந்தளித்து நோய் போக்கும்! - பத்தியமுடன்!
மொத்தமாக இன்றோ (?) . . . அது செத்த மருந்து (?) . . .
மனிதனுடே பிறந்த நல் மருத்துவம்
மண்ணிலே புதைந்து விட்டது
மண்ணால் அழுகி விடவில்லையே?. . .
ஏடு பல தொலைந்தாலும் பிணி மூப்பு சாக்
காடு தீர வழிகளுண்டு!
முடி முதலடி வரை முத்தோடம் நீங்கி
குடியானவன் வாழ வழிகளுண்டு!
உணவே மருந்து மருந்தே உணவெனும்
மணமிக்க இயற்கை விதியை மருந்தென
உணவென ஊட்டுவதே சித்தம்
பாரறிய வேண்டாமா? பக்கவிளைவற்ற தென்று!
பறைபறை வேண்டாமா? பரிசுத்தமான தென்று!
பதித்து வைத்தார் சித்தர் - எடுத்தாள்வது நம் நோக்கம்?
கண்டு வைத்ததை காலடியில் நசுக்கலாமா?
பண்டை மருத்தை பார் பரப்ப சித்தரில்லை!
சித்தம் பயிலும் இளைஞரின் சிரத்தை
மொத்தமாக இதை எண்ணல் வேண்டும்!
சித்தம் பயிலும் இன்றைய சித்தரே - நீவீர்
நித்தம் வாழ்வில் வளம் பெற பூங்
கொத்தாக வாழ்த்தும்

இளம் சித்தன்

லா. அருள் அமுதன்

முதலாம் ஆண்டு

பி.பிஸ்.எம்.எஸ்.

அம்பர்

சித்த மருத்துவ நூல்களில் தாதுக்களின் தலைப்பின் கீழ் கூறப்பட்டு இன்றைய நாளில் வழக்கினின்றும் மறைந்துவிட்ட தாதுக்களின் வரிசையில் அம்பர் என்பதும் ஒன்று.

.......................பிறக்கின்ற காரசாரம்
பருதியே பத்துவகைப் பண்பைக்கேளே
....
....
பொன்னம்பர் மீனம்பர் நுரையுமாமே''

என்ற பாடல் வரிகளின் மூலம் இது காரசாரத்

தொகுப்பின் கீழ் இயற்கை தாதுவாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பொண்ணம்பர், மீனம்பர் என இரு தனித்தனி தாதுவாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

கடற்கரை பகுதிகளின் தாதுவாக கிடைப்பதால் பொன்னம்பர் கனிவளத்துறையின் கீழும், கடல்வாழ் உயிரினின்றும் பெறப்படுவதால் மீனம்பர் கடலியல் துறையின் கீழும் பேசப்படுகிறது. சித்த மருத்துவ நூலில் தனித்தனி காரசாரமாக குறிப்பிட்டு குணத்தில் இரண்டும் ஒன்றென கூறப்பட்டுள்ளது. ஆயினும் பிறப்பில் இவ்விரண்டும் முற்றிலும் வேறு பட்டவை.

பொன்னம்பர் :

பொன்னம்பர் என்பது கரையோர கடல் படிவுகளில் கிடைக்கும் அபூர்வ தாதுக்களில் ஒன்று. உலக முற்றிலும் கடற்கரையில் கிடைக்குமென்னும் ருஷ்யாவைச் சேர்ந்த கலினின் கிராட் பிரதேசத்தில் பால்டிக் கரையோரமாக ஏராளமாகக் கிடைக்கின்றது. உலக மொத்த இருப்பில் 65 சதவிகிதம் இங்கு மட்டுமே கிடைக்கின்றது.

''அம்பர்'' என்ற சொல்லும் இப்பொருளும் அராபியருடையது. பல்லாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்னரே பண்டைத் தமிழர் கடல் வாணிபஞ் செய்த காலத்தே இப்பொருள் வந்து சேர்ந்ததாய் சரித்திரம் கூறுவதில் இது ஓர் இறக்குமதிச் சரக்காகும்.

இது பொனவண்ணத்தில் கட்டியாய் காணும்.

அம்பரைப் பற்றி :

Oxygenated hydrocarbon

In irregular masses with conchoidal fracture.

Luster - resihour

colour - yellow, sometime reddish

Transparent to translucent heated to 150 begins to soften and finally meets at 250^o - 300^o

Ratio to C:H:O = 40 : 64 : 4

Amber is a fossil resin of trees that lived tens of millions of years ago. Its chemical composition varies because it is a mixture of organic compounds including succinic acid and succinic resins, originating from the polymerization of terpenes and resinous acids. Can contact with the usual red hot piece of wise, it gives off an aromatic smell as it decomposes, almost like the resin of present day pine trees.

GENESIS :

Amber originated from species of extinct plants, capable of producing enormous quantities of resin which fell to the ground or filled large crabs and holes the trunk and bark.

Subsequently, over a geological time span, it lost most of its more volatile components, then polymerized and hardened. The normal processess of erosion and sedimentation subsequently caused it to be deposited in deltaic sands on the shores and bed of what is now the Baltic Sea or in other continental alluvial deposits, where it is found to-day.

In Infra red spectroscopy analysis amber has been show to be related toa modern leguminous tree " Hymenaea"

மீனம்பர்

''சித்த மருத்துவ நூல்களில் இதனைப் பற்றி கூறுங்கால்

மீன்மல மதியில் விளங்கும் வயிரந்தான்
காணமல பஷி கபளித்த மச்சை தான்
மதன் மலச் செம்மீன் சிறந்த வயிரந்தான்
ஊன் மல மென்றுரைத்த மீனம்பரே''

என்பதில் மீனின்று கிடைக்கின்ற தென்ற கூற்று மிகுந்த உண்மையென்றும் முற்காலத்தே இதன் பெருமை உணர்ந்து சித்த மருத்துவ முறைகளில் சேர்த்திருப்பது மிகுந்த வியப்பளிக்கக் கூடியது.

கடலியல் துறையில் தன் பிறப்பைக் கூறுங்கால் திமிங்கல வகைகளில் "Sperm whale" என கூறப்பட்ட ஒரு வகை திமிங்கலம் வயதான நிலையில் கணவாய் மீன் போன்ற வகை மீன்களை உண்டு அதிலுள்ள ஏடுகள் செரிமணம் ஆகாமல் குடலில் தாங்கி நஞ்சாகி அதனால் திமிங்கலம் ஷீணமடைந்து வாயினால் கக்கி மரணமடைந்து கரையொதுங்கும் இவ்விதமான கக்கல் கடலில் மிதந்து கரையில் ஒதுங்கும் இது மட்டுமில்லாமல் இறந்த திமிங்கலத்தின் குடலினின்றும் பெறப்படுகிறது. இதுவே மீனம்பர் என்பதாம். ஒரு முழுமையான திமிங்கலத்தினின்று ஏறத்தாழ 400 முதல் 500 கிலோ வரையில் இருக்கும். கக்கிய பகுதி மிதகுங்கால் தென்னை மரத்தின் அடிப்பகுதி மிதந்து வருவதைப் போல் காணும். லட்சத்தீவு, அந்தமான் கடற்கரை பிரதேசங்களில் அதிகமாக மிதந்து வருவதுண்டு.

புதியதாக எடுக்கையில் மீனம்பர் கருப்பு நிறத்தில் பிசுபிசுப்புடனும் ஒருவித தூர்நாற்றத்துடன் இருக்கும். உலர்ந்துவிடுமாயின் துர்நாற்றம் நீங்கி சற்று கடினமாகி ஒரு வித சுகந்த வாசனையுடன் தொடும் போது மிருதுவாயும் காணப்படும்.

மிக்க விலை மதிப்புள்ள இப்பொருள் சந்தையில் கிடைப்பதும் அரிது. இதில் 85 சதவீதம் என்ற ரசாயனப் பொருள் உள்ளது. இது நீரில் கரையாது. இதன்மேல் இரண்டு விரல்களைக் கொண்டு தேய்க்க மின்சார சக்தி உண்டாகி விரல்களை அப்புறப் படுத்துவதென்று சிறிது நேரம் விரல்களில் துடிப்பு இருக்கும்.

மருத்துவ முறைகளில் இருவகை அம்பரும் ஒரே குணமுடையதாக கூறப்பட்டுள்ளது. சுகந்த வாசனையுடையதாயிருப்பதால் பல வகை

மணப்பொருட்களில் சேர்க்கப்படுகிறது. காமவிருத்தி செய்கை உடையதால் குன்றி அளவு கொள்ள நற்பலனைத் தரும். ஆண்குறித் தளர்ச்சிக்கு வெளிப்பிரயோகமாகவும், உட்பிரயோகமாகவும் பயன்படும். உடல் சோர்வுற்ற நிலையில் சிறிது கொடுக்க உற்சாகம் உண்டாக்கும்.

யுனானி மருத்துவத்தில் பல வகை மருந்து முறைகளில் சேரும்.

அம்பர், குங்குமப்பூ, சிற்றரத்தை, இலவாங்கம், சாலாமிசிர், கஸ்தூரி சம அளவு நீர்விட்டு அரைத்து பட்டாணி அளவு மாத்திரை செய்து ஒரு மாத்திரை 2 வேளை கொடுத்து வர ஆண்குறித்துவளல் நீங்கி புணர்ச்சி அதிகப்படும். போயகம் விளைவிக்கும்.

அம்பர் எள்நெய் சேர்த்து நசியமிட சன்னி, சயித்தியம் நீங்கும்.

அம்பரை சேர்த்து பல வித மாத்திரை முறைகள், இளகம், தைலமுறைகள் கூறப்பட்டுள்ளது. நரம்பு மண்டலத்தை ஊக்குவிக்கும் இயல்புடையது.

இன்றளவும் மும்பை, சென்னை சந்தையில் கிடைக்கின்ற இவ்வரிய பொருள் மீண்டும் சித்த மருத்துவ முறைகளில் சித்த மருத்துவத்தின் உண்மையை நிலைநாட்ட வேண்டியது நம் கடமை.

மரு. சொர்ணமாரியம்மாள் எம். டி (சி)
இணைப்பேராசிரியர்,
குணபாடத்துறை.

தேகமே தேவாலயம்

எமது தூல உடல் நாம் அணியும் உடைபோன்றதாகும். உதாரணமாக உடைகளை எவ்வாறு அணிவது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளும் போது தான் அவற்றை ஒழுங்காக அணிந்து பயன்பெறமுடியும். பாண்ட், சட்டை, பனியன், கோட்டு என்று அணிகின்றோம். இவற்றை எப்படி அணிய வேண்டுமென்று தெரிந்து கொண்டபின் தான் இவைகளை அணிவதன் பயன்களை அடைய முடியும். சட்டை, பனியன் போன்றவற்றை தெரியாதவன் அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்த முடியும்.

தெரியாதவன் அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்த முடியும்?

ஏனென்றால், பனியன் என்றால் என்ன என்பதையே அறியாதிருந்தால் அதைச் சட்டைக்கு மேல் அல்லவா போட்டுக் கொள்வான். ஆகவே, அணியும் துணிகளைப் பற்றி அறிந்து கொண்டு அவற்றை அணிந்தால் அவை அழகூட்டி மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும். அதுபோலவே தான் எமது தூல உடலும் நாம் அணியும் உடை போன்றதாகும். இவ்வுடலை தேகம் என்றும், தேகி என்றும், சரீரம் என்றும், ஆலயம் என்றும், கருவி என்றும் அவதார புருஷர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

தேகம் :

இவ்வுடல் தேகம் என்று அழைக்கப்படுவதற்கு காரணம் தஹிக்கப்படுவது அல்லது எரிக்கப்படுவது என்ற பொருளிலாகும். இவ்வுண்மையை யாவரும் அறிவர். இந்நிகழ்ச்சி இவ்வுடல் இறந்த பிறகு நிகழ்கின்ற நிகழ்ச்சியாகும். ஆனால் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும்போதே கவலை என்கிற சூழ்நிலையால் எரிக்கப்படுகின்றோம். மேலும், இவ்வுடல் வியாதிகள் நிறைந்த கூடையாகும். காற்றடைத்த பையாகும். இது பற்பல மாற்றங்களையும் அடைகின்றது. எனவே இவ்வுடல் நிரந்தரமானது அல்ல. இவ்வுடலில் உறைந்திருக்கும் ஆன்மாவே நிரந்தரமானதாகும். இதனால் தான் சித்தர்கள்

உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடலை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடல் வளர்த்தேன், உயிர் வளர்த்தேனே

என்று கூறியுள்ளார்கள்.

காயமே இது பொய்யடா, காற்றடைத்த பையடா என்று சித்தர் பாடலில் கூறப்பட்டுள்ளது. ஆனால், இந்த உடலில் உறைந்திருப்பவருக்கு அதாவது ஆன்மாவிற்கு பிறப்பு, இறப்பு பந்தம் போன்ற நிலைகள் இல்லை. இவற்றை நாம் அறிய வேண்டிய ஒரு பேருண்மையாகும். ஆகவே இவ்வுடலை நேசிக்கலாம். சகிக்கலாம். ஆனால் நேசிப்பதும் சகிப்பதும் விவேகத்துடனிருக்க வேண்டும்.

சரீரம் :

சரீரம் என்ற பெயரும் இவ்வுடலுக்குண்டு இதற்கு சரீரம் என்று ஏன் கூறினார்கள் என்றால் இது தேய்ந்து அழியக்கூடியது என்பதாலாகும். இது ஏழுவகைத் தாதுக்களால் ஆனது. மிருதுத்தன்மையுடைய இந்தவுடல் யௌவனத்தில் கவர்ச்சிகரமாக இருந்து நாளடைவில் வயோதிக பருவத்தை அடைந்து அழிவினையடைகிறது. எனவே இது பல மாறுதல்களையடைந்து, முடிவில் அழிந்து போய்விடுவதால் சரீரம் என்று கூறப்படுகிறது.

ஆலயம் :

இந்த உடலுக்கு மூன்றாவதாகக் கூறப்படுவது மந்திரம் மற்றும் ஆலயம் என்னும் பெயராகும். அழியக்கூடிய இவ்வுடலில் அழியாத அல்லது மாறாத தெய்வம் குடிகொண்டிருப்பதால் இந்த தேகத்தைத் தேவாலயம் என்று கூறினார்கள். எனவே தான் உள்ளம் பெருங்கோவில் ஊனுடம்பு ஆலயம் என்று கூறியுள்ளார்கள். நினைப்பவர் மனம் கோவிலாகக் கொண்டவர் என்றார். அப்பர் சுவாமிகள். ஆகவே,

இந்தத் தேகம் என்ற தேவாலயத்தை உதாசீனப்படுத்துவது கூடாது என்பது வெள்ளிடைமலையான உண்மையாகும். எனவே, இந்த உடலை நல்ல பழக்கங்களை மேற்கொள்ளவும், நல்ல காரியங்களைச் செய்யவும் பயன்படுத்துவதற்காக இத்தகைய உடலைக் சரியான முறையில் நாம் பராமரிக்க வேண்டும்.

கருவி :

இந்தவுடல் ஒரு நல்ல கருவியாகும். ஒரு கருவியைப் பயன்படுத்தும் போது அதனுடைய உபகரணங்கள் குறைபாடில்லாமல் இருந்தால்தான் சரியான.முறையில் பயன்படுத்தமுடியும். உதாரணமாக, பேனாவின் முனை கூர்மையாகவிருந்து, மையும் இருந்தால் தான் உபயோகிக்க முடியும். அவ்வாறே இவ்வுடலை குறைபாடில்லாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

அதுமட்டுமில்லாமல் கருவியை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டும் என்று தெரிய வேண்டும். உதாரணமாக, வீட்டில் காய்கறி நறுக்கப் பயன்படுத்தும் கத்தியைக் கொண்டு காய்கறியை நறுக்கப் பயன்படுத்தலாமே தவிர இரும்பினை வெட்ட அதனைப் பயன்படுத்தலாமா? என்ற கேள்வியை நாம் எழுப்ப வேண்டும். ஆகவே, இவ்வுடலை விவேகத்துடன் செயலில் ஈடுபடுத்த வேண்டும் என்பது ஒரு சிறந்த உண்மையாகும். நாம் எந்தச் செயலில் ஈடுபட்டாலும் நமக்கு நாமே சில கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொண்டே செயல் படவேண்டும். நான் இந்த உடலில் வாழ்கின்றேன். நான் ஆத்மாவின் திருவுருவம். நான் பிரம்மத்தின் திருவுருவம். எனவே இந்த உடலைக் கொண்டு எந்தச் செயல்களைப் புரியலாம் அல்லது புரியக்கூடாது என்று கேட்டுக் கொண்டு செயற்படவேண்டும். இந்த முறையில் இந்தவுடலை நாம் புனிதப் படுத்தவும் நன்கு பயன்படுத்தவும் முடியும்.

சேஷத்திரம்:

இந்தவுடலுக்கு சேஷத்திரும் என்ற பெயரும் உண்டு. சேஷத்திரம் என்ற சொல்லுக்கு விளைநிலம் என்ற பொருளும் உண்டு. ''தினை விதைத்தவன் தினையருப்பான். வினைவிதைத்தவன் வினையறுப்பான்'' என்பது முதுமொழி. நிலத்தில் எந்த விதையை விதைக்கின்றோமா அந்த விதையின் மரமே வளர்கின்றது. அது போல, தீய எண்ணங்களை விதைத்தால் தீயவைகளும் நல்ல எண்ணங்களை விதைத்தால் நல்லவைகளும் வெளிப்படும். மேலும், எந்த விதைகளை எந்தக் காலத்தில் எத்தகைய விலைநிலத்தின் விதைக்கலாம் என்பதற்கு விதிமுறைகள் உண்டு. இரவும் பகலும் எல்லா வித சூழ்நிலைகளிலும் எந்த நேரத்திலும் இந்த உடலாகிய விளைநிலத்தைப் பயன்படுத்தலாம். உடலாகிய விளைநிலத்தில் விதைக்கும் அளவுக்கு நல்லதாயினும் சரிகெட்டதாயினும் சரி பலன் நூறு விழுக்காடு இருக்கும். அரை சதவீதம் கூடக்குறையாது. எனவே, எவ்வகையில் எமது எண்ணங்கள் அமைகின்றனவே அவ்வகையில் நமது செயல்களா அமைகின்றன. எவ்வகையில் நமது செயல்கள் அமைகின்றனவோ அவ்வகையில் அவற்றின் பயன்கள் அமைகின்றன. இதையே சித்தர்கள் திரிகரணசுத்தி (எண்ணம்-சொல்-செயல்) என்று கூறினார்கள். எனவே தான் இவ்வுடலை ஒரு தேவாலயம் என்று கூறினார்கள்.

(ஆதாரம் - சனாதன சாரதி)

தொகுப்பு : **இரா. பட்டுராயன் எம்.டி (சி)**
குழந்தைகள் நல சிறப்பு மருத்துவர்
பட்டமேற்படிப்புதுறை,
குழந்தைகள் நல சிறப்பு மருத்துவம்
அ.சி.ம.க. மற்றும் மருத்துவமனை
பாளையங்கோட்டை.



பெண்மை

பெண்மையே!
மூடிய விழிகளை திறந்து
பார்வையை விடுதலை செய்
தரை பார்க்கும் சிரம் தூக்கி
சற்றே உலகத்தை பார்
சிறைபட்ட சிந்தனையை
இனியேனும்
விடுதலை செய்
அறிவு சன்னல்களை
திறந்து வை
பூமியெங்கும் புரட்சி பூக்கள் வெடிக்கும்
அந்த பூக்கள் விடும்
புதுமை மூச்சை
நீயும் சுவாசித்துப் பார்
இனியேனும் நீ
நீயாக வாழ தொடங்கு
சமுத்திர கரையில் நின்று
அலைகளை வணங்கு
உனக்கும் வீரம் வரும்
அடிமை தனத்தின்
அசுயை விளங்கும்
எழ நினைத்தால்
புயலாய் எழு
விழு நேர்ந்தால்

மழையாய் விழு
புதைய நேர்ந்தால்
விதையாய் புதை
நாளைய விருட்சம்
உன் பெயரை சொல்லும்

இவண்
சந்திர குமார்
நான்காமாண்டு பி.எஸ்.எம்.எஸ்.,

நட்புடன்......

மங்களத்திலும்
அமங்களத்திலும்
இடம்பெறும்
மலர்களின் மணம் ஒன்றே
குடிசையினிடத்தும்
கோபுரத்தினிடத்தும்
இயற்கை
கொண்டுள்ள காதல் ஒன்றே
முகாரியும்
ஆனந்தபைரவியும்
உருவாகும்
ஏழு ஸ்வரங்களும் ஒன்றே
மேன்மக்களிடத்தும்
கீழ்மக்களிடத்தும்
பாசமிகு அன்னையின் பரிவு ஒன்றேய
அது போல,
வாழ்வின் வெற்றி தோல்விகளில்
நமது எண்ணங்களும்
நடுநிலையாக......
எனெனில்
வெற்றிகள் மனமகிழ்ச்சியைத்
தந்திடுனும்
இன்றைய தோல்விகள்
நாளைய சரித்திரங்கள் !

நட்புடன்
- பகவதி பாய்
இறுதி ஆண்டு

சோலையில் கடந்த 18 ஆண்டுக்கால பணியில்
ஒத்துழைத்தோர் அனைவருக்கும் நன்றி

இலக்கியச்சோலை

Dr. R.S. இராமசுவாமி, M.D.(S)
நிறுவனர் - தலைவர்

செல்வி. R. புவனேஸ்வரி,
செயலர், Final B.S.M.S.,

மாமல்லன் IV B.S.M.S.,
செல்வி. அனுராதா IV B.S.M.S.,
அமைப்புச் செயலர்கள்

பேராசிரியர் **K. சங்கரன்,** M.A.,
பேராசிரியர். **சிவசு.** M.A.,M.Phil
ஆலோசகர்கள்

வேர்களுக்கு வியர்க்கும் போதெல்லாம்

ஆனந்த தரிசனம் . . .

நீ வந்து போன பிறகு தான்

எனக்கும் இதயம் உண்டு,

எனக்குள்ளும் கண்ணீர் உண்டு,

என்னாலும் அழ முடியும்! என்பது தெரிந்தது,

வார்த்தை வலைக்குள் சிக்காத நம்

உறவு

நினைவின்றி விழும் முடிச்சாய்

நிசப்தமாய் நெருடுகிறது!

நம்பிக்கை ஒரு மகா மந்திரம்.

நன்றியுடன் அதுவும் நகர்ந்து கொண்டது,

இனி புனிதம் என்று ஏதுமில்லை;

நீ தந்து சென்ற

மின்னல் சிலிர்ப்பும், மந்தார சிரிப்பும்

சிதறிய

மண் வாசனையாய் மாறாமல்

இன்னமும் . . .

வேர்களுக்கு வியர்க்கும் போதெல்லாம்

என்னுள் மரித்துப் போன - என்

செல்லத்தை

இரவல் வெளிச்சத்தில் - ஆனந்த தரிசனம்

காண்பேன்!!!

- அரண்

BETWEEN YOU AND ME

Making friends needs some special speeches maintaining needs sticking to those speeches. Sticking and speech are similar between us.

Picking up friends are always
Pricking - Just
Pinching a rose from a plant and
Pricking its authentic pleasancy
Planning not essential for
Prolonging relations
Unlimiting the nonsensing . . . (Whatever)
Inclings - But tharoughint (About me or you)
Hindering us
All the ways and All the means
Interacting is essence of moving
Inhibiting and not
Injuring each others individualities
Trying and touching each others'
Treasuring - hunt unknown
(Vaccum places and occupying it)
Treating it - to use in day. day crisis.
Masking and missing
(You and me often)
Let timing, sense,
Decide our mappings . . .

PUNITHA VASAN
III Yr. B.S.M.S

ஆங்கில பகுதி



LASTING FRIENDSHIP

I have a friend and,
he lifts my life with his Love and care
when I hall a way, to slip in my life,
He taught me the principles of life;
In the kindness of his eyes,
I can realise the gratitude of friendship;
In the humour of his words,
I forget the burden of my heart;
with the love he shows to me,
He adds a meaning to my life;
The pleasant movements shared with him,
Are the lasting memories of my life;
Though he is near to me,
I have lost him for a long time,
And now, I'm here for my friend
who is dear and near to me

A.M. Amala Hazel
Pre-Final B.S.M.S.

THE VISIBLE GODS

She had dreams about you
before you see this world
He had plans for you
before you know this world
She sheltered you with here eyes
and arms
all times feneed around you
He pampered you with his riches
earned out of sweat
that came out as dew
She gave herself in sculpturing you
as a beautiful creature
He gave himself to shape out
for you a bright future
She gave her shoulder for you to cry
in
fright
He gave his shoulder to lift you in
height
She stopped knitting and wearing
for you neededan all time caring
He stopped cigar and liquour
for you to figure in Topper
She embraced you in your failure
He encouraged you in your success.
She is affectionate to you;
He is amicable to you
Even when they knew, you love
someone new.
Told here are only a very few
I tell you, without this SHE
and without this HE
you wouldn't BE.

- T.A. ANTO PRECILLA
Pre - Final

READ IT IN ANYWAY

TIT
TAT
LEVEL
ROTATOR
PULL UP
NOON
MADAM I'M ADAM
SOME MEN INTERPRET NINE
MEMOS
WAS IT A CAR OR A CAT I SAW
YAWN A MORE ROMAN WAY

T.A. ANTO PRECILLA
PRE-FINAL B.S.M.S.

INSOMNIA

What is Insomnia?

Insomnia is the perception or compliant of inadequate or poor-quality sleep because of one or more of the following:

- difficulty falling asleep.
- waking up frequently during the night with difficulty in returning to sleep.
- waking up too early in the morning.
- unrefreshing sleep,

Insomnia is not defined by the number of hours of sleep a persongets or how long it takes to fall asleep. Individuals vary normally in their need for, and their satisfaction withsleep. Insomnia may cause problems during the day, such as tiredness, a lack of energy, difficulty in concentrating and irritability.

> Before retiring on his wedding night, the young minister turned to his bride and murmured, "Pardon me, Drling, I'm going to pray for guidance."
>
> * "Sweetheart," his wife answered,"I'll take care of the guidance. You pray for endurance."

Insomnia can be classified as transient (short term), intermittent (on and off), and chronic (constant). Insomnia lasting from a single night to a few weeks is referred to as transient. If episodes of transient insomnia occur from time to time, the insomnia is said to be intermittent. Insomnia is considered to be chronic if it occurs on most nights and lasts a month or more.

What causes it?

Certain conditions seem to make individuals more likely to experience insomnia. Examples of the conditions include :

- advanced age (insomnia occurs more frequently in those over age 60)
- female gender
- a history of depression

If other conditions (such as stress, anxiety, a medical problem, or the use of certain medications) occur along with the above conditions, insomnia. Transient and intermittent insomnia generally occur in people who are temporarily experiencing one or more of the following :

- stress
- environmental noise
- extreme temperatures
- change in the surrounding environment
- sleep/wake schedule problems such as those due to jet lag
- medication side effects

Chronic insomnia is more complex and often results from a combination of factors, including underlying physical or mental disorders. One of the most common causes of chronic insomnia is depression. Other underlying causes include arthritis, kidney disease, heart failure, asthma, sleep apnea, narcolepsy, restless legs syndrome, parkinsons disease, and hyperthyroidism. However, chronic insomnia may also be due to behavioral factors, including misuse of caffeiene, alcohol or other substances, disrupted sleep/wake cycles as may occur with shift work or other night -time activity schedules; and chronic stress.

In addition, the following behaviors have been shown to perpetuate insomnia in some people :

- expecting to have difficulty sleeping and worrying about is
- ingesting excessive amounts of caffeine
- drinking alcohol befoe bedtime
- smoking cigarettes before bedtime
- excessive napping in the afternoor or evening
- irregular or continually disrupted sleep/ wake schedules

These behaviors may prolong existing insomnia, and the can also be responsible for causing the sleeping problem in the first place. Stopping these behaviors may eliminiate the insomnia altogether.

Who gets insomnia ?

Insomnia is found in males and females of all age group, although is seems to be more common in females (especially after menopause) and in the elderly. The ability to sleep, rather than the need fopr sleep, appears to decrease with advancing age.

How is it diagnosed ?

Patients with insomnia are evaluated with the help of a medical history and a sleep history. The sleep history may be obtained from a sleep diary filled out by the patient or by an interview with the patient's bed partner concerning the quantity and quality of the patient's sleep. Specialized sleep studies may be recommended, but only if there is suspicion that the patient may have a primary sleep disorder such as sleep apnea or narcolepsy.

How is it treated ?

Transient and intermittent insomnia may not require treatment since episodes last only a few days at a time. For example, if insomnia is due to a temporary change in the sleep/wake schedule, as with jet lag, the person's biological clock will often get back to normal on its own. However, for some people who experience daytime sleepiness and impaired performance as a result of transient insomnia, the use of short-acting sleeping pills may improve sleep and nex-day alertness. As with all drugs, there are potential side effects. The use of over-the-counter sleep medicines is nor usually recommended for the treatment of insomnia.

> * As the young bachelor sat having coffee with a friend's stunning wife, she announced, "I think I'd better warn you-my husband will be home in an hour." "But I haven't done anything wrong," responded the bachelor, somewhate surprised. "I know that, " Shee replied. " But I thought you'd want to know how much time you have- in case you decide to."

Treatment for chronic insomnia consists of

- First diagnosing and treating underlying medical or psychological problems.
- Identifying behaviors that may worsen insomnia and stopping (or reducing) them.
- Possibly using sleeping pills, although the long_terms use of sleeping pills for chronic insomnia is controversial. A patient taking any sleeping pill should be under the supervision of a physician to closely evaluated effectiveness and minimize side effects. In general, these drugs are prescribed at the lowest dose and for the shortest duration needed to relieve the sleep-related symptoms. For some of these medicines, the dose must be gradually lowered as the medicine is discontinued because, is stopped abruptly, it can cause insomnia to occur again for a night or two.
- Trying behavioral techniques to improve sleep, such as relaxation therapy, sleep restriction therapy, and reconditioning.

Relaxation therapy

There are specific and effective techniques that can reduce or elimniate anxiety and body tension. As a result, the person's mind is able to stop "racing," the muscles can relax, and restful sleep can occur. It usually takes much practice to learn these techniques and a achieve effective relaxation.

Sleep restriction

Some people suffering from insomnia spend too much time in bed unsuccessfully trying to sleep. They may benefit from a sleep restriction program that at first allows only a few hourse of sleep during the night. Gradually the time is increased until a more normal night's sleep is achieved.

Reconditioning

Another treatment that may help some people with insomnia is to recondition them to associate the bed and bedtime with sleep. For most people, this means not using their beds for any activities other than sleep and sex. As part of the reconditioning process, the person is usually advised to go to bed only when sleepy. If unable to fall asleep, the person is told to get up, stay up until sleepy, and then return to bed. Throughout this process, the person should avoid naps and wake up and go

to bed at the same time each day. Eventually the person's body will be conditioned to associate the bed and bedtime with sleep.

M. ABDUL QADIR
FINAL B.S.M.S.,

A young student nurse, went for her first driving test and failed.

On her second try, she was so nervous she went right through a red light.

The officer said to her, "Doesn't red light mean anything to you?"

"Of course. It means someone is ringing for a bed pan!"

A BRIEF STUDY ON PITHTHA NOICAL

V. Srinivasan, Final B.S.M.S.

Introduction :

The siddha system of medicine, which is the combination of socience and philosophy and blessed by siddars who wre the spiritual persons having supernatural powers and maintaining their bodies and souls as they disired best, provides rational methods for the treatment of may diseases which are considered to be obstinate and incurable in other systems of medicines and is so unparalleled. It not only shows the art of healing, but also gives the art of living. The diseases which affect the human beings are reported as 4448 by siddhars/ Among them, the "Piththa noigal" are noted as 42. Lord "Yoogi" says about the details of Piththa noigal and treatment clearly in " Yoogi Vaidthdhiya Sindhaamani-800". Appreciation and appropriate application of siddha science are sure to give us all a happy, healthy and harmonious life.

PITHTHA NOIGAL

Synonyms :

Thee Noi, Azhal Noi.

Definition :

A Disease which is caused by the vitiation of piththam and is characterised by excessive salivation, Vomiting, giddiness, Haemotological disorders and sometimes coma is called piththa noi.

Aetiology :

Excessive intake of sour, pungent and salty foods, sorrows and worries, liking of heat and sun-bath, anxiety, Anger and Emotional behaviours, Sleeping disturbances, intake of improper foods and excessive sexual act are the main causative factors of piththa Noigal.

Prodromal Sysmptoms :

Excessive salivation, Bitter taste sensation, Polydypsia, Hiccough, Nausea, Heatness of body, sweating, Bad odour, Numbness, Itching and scabies, dryness of skin, dimness of vision, pallor or yellowishness of face, oliguria, burning sensation and diarrhoea.

Classification :

According to yoogi vaidhdhiya sindhaamani-800, Piththa noigal are classified in to no of 42. The piththa noigal are more or less related to the modern entities as follows

I Alimentary systems :

1. Aamila Piththam -Acid-peptic disorder
2. Aseerana Piththam -Malabsorption Syndrome
3. Vaandhi piththam -cirrhosis of liver
4. Thimir Piththam -Intestinal obstruction
5. Arusi Piththam -Intestinal tuberculosis
6. Vali Piththam - Liver abscess
7. Kabaala Piththam - Hepatic Encephalopathy.

II Respiratory System :

8. Siletthuma Piththam - Sinusitis
9. Kaasa Piththam - Chronic Bronchitis
10. Suvaasa Piththam - Bronchial Asthma C Indigestion
11. Kanda Piththam - Laryngitis
12. Elaippirumal Piththam - Pulmonary Tuberculosis
13. Raththa Piththam - Bronchiectasis

III Cardio - Vascular System :

14. Suronidha Piththam - Hypertension
C Poly arthritis
15. Seetha piththam - Dropsy

IV Nervious System :

16. Evi Piththam - Peripheral neuritis
17. Thaaga piththam - Poly neuropathy
18. Nadukku Piththam-Parkinsonism
19. Thudi Piththam -Sydenham's chorea,

V Infectious diseases :

20. Vanni Piththam - Amoebic dysentry
21. Kirumi Piththam - Thread worm infestation.
22. Adhisaara Piththam - Acute Amoebic Diarrhoea.

VI Skin Diseases :

23. Karappan Piththam - Infectious Eczematoid Dermatitis.
24. Virana Pitham - Allergic Dermatitis.
25. Mudhir Piththam - Dermatitis Herpetiformis

VII Psychiatric Disorders :

26. Vaadha Piththam - Depressive Melancholia
27. Theeraa Piththam - Acute Alcoholism
28. Aavuru Piththam - Schizophrenia
29. Thamandha Piththam - Psychogenic depression
30. Unmaadha Piththam - Depressive mutism
31. Vigaara Piththam - Psycho neurosis
32. Maarkka Pitham - Anxiety neurosis
33. Odu Piththam - Acute Mania
34. Moodu Piththam-Endogenous Psychosis
35. Uraththa Piththam-Excitatory Psychosis
36. Karum Piththam - Delirium
37. Marundheedu Piththam -Toxic-depressive Syndrome.

VIII Miscellaneous :

38. Vikkal Piththam - Epilepsy
39. Moola Piththam - Haemorrhoids
40. Sempiththam - Heavy metal Poisoning
41. Azhal Piththam - Iron deficiency Anaemia
42. Vida Piththam - Toxic Syndrome

Common Signs and Symptoms :

Indigestion, Excessive Salivation, Nausea, Biter taste sensation, Vomiting and Burning sensation of the eyes and body are formed.

Line of Treatment :

1. Emetics or/and Purgatives are given for the neutralisation of Piththam first.
2. Refrigerant drugs must be given to reduce the excessive body heat.
3. Anti-Psychotic drugs must be given because of most of the patients are having psychological symptoms.
4. Tonics, Alteratives and Nutrients are given to strengthen the body.
5. Thylangal are given as external application to reduce the body heat.
6. Symptomatic Treatment must also be given.

Medicines :

The Following drugs are very good effects on treating the Pithta Noigal.

1. Chooranam : 1-2gm chy : Tds
   Elathy, Parangi Pattai, Kaavikkal, Thiri Kadugu, Thiri Palaa and Asai.
2. Vadagam : 1-2; BD
   Inji and Thaalisathi.
3. Manappaagu : 5-10ml : BD
   Thurinji, Nannaari, Elumichchai and Maadhulai
4. Nei : 5-10 ml BD
   Seendhil, Thanneer vittaan and vallaarai
5. Kuzhambu : 1-2 gm BD
   Jaadhi Jambeera Kuzhambu.
6. Elagam : 5-10gm; BD
   Vilvaadhi, Kesari, Venpoosani, Naaraththai and Karisaali.
7. Chendhooram : 65-130mgs c hy Tds
   Kaalamega Naaraayanan, Poorana Sandhi rodhayam and Sandamarudham

8. Parpam : 65-130mgs c milk Tds Muththu, Pavalam, Muththu chippi, Maanikkam, Ayanaagam, Silazeth Velvangam, Sirungi and velli.

External Applications :

Thylam :

Asai, Chukku, Kumari, Arrakku, Nochi and Maha Sandha Naadhi are used to take oil-bath.

Diet Restrictions :

1. Aviod the foods and behaviours which aggravate piththam.
2. Avoid fish, Dry-Fish and chicken.
3. Add Mutton, Kaadai and Koudhaari
4. Add Milk, butter, Butter Milk and Ghee
5. Elavam Panju Bed is best.

Conclusion :

When the Piththa Naadi is absent, treatment is neglegible, because it indicates the end point of the patient. So, the piththam plays a vital role in pertaining the soul in body. All Piththa Noigal are curable except vida Piththam, Adhisaara Piththam, Odu Piththam and Theera Piththam. These are also curable when the diagnosis, Treatment and Diet restriction are proper, When good Co-operation is between Physician and Patient and when they are having saththuva Gunam and blessing God.

"Praise Siddhars; Get All "

by

V. Srinivasan

Final, B.S.M.S.

Medicinal Plants-The Chemical Mines

Siddha or the Tamil Medicine is one of the oldest medical systems of India. The Siddhars were men who have achieved best results in medicine, yoga and philosophy. the preferred plant sources to others in treating diseases, and this is amply proved in the lines.

> * Sitting down in the dentist's chair, Mrs. Harris grew pale. "I honestly don't know what's worse." she said, " Having my teeth drilled or having a bady."
> The dentist stood back and said "Well", make up your mind, he said, "so I'll know which way to tilt the chair."

"வேர் பாரு தழைபாரு மிஞ்சினக்கால் மெல்லமெல்ல பற்ப செந்தூரம் பாரு."

Dr. S.K. Jain in his book "Medicinal Plants" Mentions that out of the 2000 medicines now in use in India, nearly 150 are of plant origin. If we take into account the land area and our natural wealth, there are many more plants to be explored.

Medicinal plants possessing therapeutic properties can cure various diseases. Since the contain natural chemicals in plenty they can be rightly called as the "Chemical gold mines". These chemicals can very well be isolated in the laboratory. But Siddha believes in the holistic property of a drug.

The use of a drug in its entirety is a better procedure, for the treatment. Hence the herbal preparations are free from side-effects. The medicinal plants contain various phytochemicals like Amino-acids, Vitamins, hormones, steroids, Phenols, tannins and flavonoids. They possess miraculous disease-curing properties.

S. Mehrotra of the National Botanical Research Institute (NBRI) working on the standardization of herbal medicines preparation says "When we went to the market to purchase saraca asoca, the real source of Asoka that goes into the preparation of 'asokarishta' used for treating menstrual disorders were offered a choice between a substitute at Rs. 20/kg and the genuine herb costing Rs.200/kg." The entry of such sub-standard substitutes affect the efficacy of the medicine. The Correct identification of medicinal plants is an important aspect in siddha preparation. The time of collection and the nature of the morphological part also play a vital role.

More than 80% of our population, live in villages and the majority are living below the poverty line. They cannot spend large amount on modern medicines which are costly and are more complicated. The Easily available common medicinal plants are the answer for many of our chronic ailments. The contribution of Indian Universities by screening all the wonder plants is the need of the hour.

Mr. Jose M.Sc., M.Phil
Lecturer,
Dept. of Medicinal Botany

THE CHANGELESS CHANGES

Time and tide wait for home. Everything changes on schedule whether it is date, week, mouth or year. The only changless thing in the world is the "change" itself. Rather than the change, there exists something unchangeable and that is TRUE FRIENDSHIP.

For anything worth having, one must pay the price, and the price is always patience, love and self-sacrifice. For winning a worthful friend one must have the above qualities in abundance. Truely,.

"To Get A true Friend, you Need to Be One".

We are all travellers in the wilderness of this world and the best we can find in our travels is an honest friend.

Hopefully, everything will go right as long as we are sincere and honest to our friend: - Nothing will go wrong.

It is a common saying that, "Birds of same feather flock together". Honestly, people withsame frequency of mind waves have the greatest probability to become true friends.

Time sweeps us along and puts us in a certain place where we are faced with one option or the other. The best method of overcoming obstacles or selecting any best option is by discussing it with a true friend. Some skill suggestions of a true friend have the power to change a "No" into a "Yes".

Troubles are like sand particles in and oyster; a little of it produces a pearl; las! too much of it kills the animal itself. When we discuss our problems with a true friend, we get a helping hand in tackling it and finding a proper solution which shapes us and makes us a pearl in the future.

We can overcome great challenges of our life with the help of healthy friendships. This strength doesn't come from our physical capacity. It comes from our indomitable will which is lying hidden within ourselves and may be brought to limelight by a true friend.

The people who make a difference in our lives are not the ones with the credentials, but the ones with the concern - THEY ARE TRUE FRIENDS.

"Long long be my heart with such memories filled

Like the vase in which the roses were once instilled

You may break, you may shatter the vase if you will,

But the scent of the roses will hang around it still".

There may be miles between our faces but the sweet fragrant scent of our friendships will always hang around our life forever. 'Souvenirs' are perishable, fortunately memories of our friendships are not". Reconcilation of such memories even in our old age brings a great ton of pleasure to our heart as the saying of Wordsworth goes,

"For oft, when on my couch I lie

In vacant or in pensive mood;

They (Memories) flash upon that inward eye

Which is a bliss of solitude

And then my heart with pleasure fills. . "

Many changes may come and go, but the friendship which brought about a change in our life is always "A CHANGELESS CHANGE".

by

P. Angayarkarasi
A.V.Nirunchana Devi
Pre-final B.S.M.S.

The deadly trap - Cinema

The most fascinating entertainment in this world and the field that has actually stolen a little of everyone's heart and the field which greatly attracts the youth is cinema.

I do agree that this cinema is a good time pass, but this has some hidden traps in itself, beware 'O' reader this makes me hate, avoid the cinema.

I can call it as a great destroyer or corruptor of people's mind. The thing you see in film is just exaggeration. The love that is depicted in film destroys or spoils the Original Value that love has.

After seeing the cinema people take "Silly meaning" for love, which supposed to be the noblest relation.

Love is not what we share in beaches, parks, theatres or in canteens. Actually, it means so much to me.

Understanding one's heart and acting accordingly, so as to please that person, trying to change ourself so as to coincide with other's behaviour or character, trying to bring about the oneness of mind, spirit and flesh.

This holy relation has now ben treated as something that is silly. People actually forget that even God, father, Mother, sister and friends can love them. They use this word only for someother context, all is because of cinema.

What you see on the screen is nothing but shooting & looting bed scenes & dead scenes, vengence & violence, valour & glamour.

The greatest draw back of this field is that people try to act according to what they have seen.

When situation in life, coincide with the scene of the film, the people are reminded of what they have seen and they act according to that, not knowing they are taking the wrong path.

"Glamour in cinema today had become important as Grammar in English". The glamour shown on the screen, increases the infactuation amidst the youth. People don't consider the inner depth within the girl, but look and search only for the outer or external beauty they look for structure and then call "these noble creation of God" by various names like Figures, aunty & nature's beauty.

Their hearts are corrupted, they think this age is for enjoying these passing pleasures.

They try to act like heroes and in doing so they are creating a new path that leads to destruction and hell fire.

They concentrate more on worldly things and begin to make a fool of themselves.

Never say that, cinema is not destroying you, because you don't know that this is a slow poison, which is slowly dragging you to the world of imagination and is finally taking you to the state of madness after things of this world.

"O" rader, please put a "No" to cinema, think and act, Do you really need this WASP in your pockets?!

"Reel life is not a school of Real life"

S. Sasi malar
IV B.S.M.S.

SIGN

Any abnormality indicative of disease, discoverable by the physician at his examination of the patient a sign is an objective symptom of disease; a symptom is a subjective sign of disease.

2. An abbreviation or symbol,

3. In psychology any object or artefact (stimulus) that represents a specific thing or conveys a specific idea to the person who preserves it.

Aaron's sign.

A referred pain or feeling of distress in the epigastricem or precordial region, on continuous firm pressure over Mc. Bcuneej's point inacute appendicitis.

Boston's Sign.

Jerky lowering of upper eyelid on downward rotation of the eyelid on downward rotation of the eye, characteristic of Grove's disease when present.

Calkin's Sign.

Change of shape of uterus from discord to ovoid indicator plauntal separation from the uterine wall.

Duchenne's sign.

Falling in of the epigastrium during inspiration in paralysis of diaphragm.

Erb-Westphal sign.

Addition of the patellar tendon reflex in takes and certain other diseases of spinal cord and also in brain disease.

Froment's Sign

Flexion of the distal phallanx of the thumb when a sheet of paper is held between thumb and index finger in ulnar nerve palsy.

Gauss Sign

Marked mobility of uterus in early weeks of pregnancy.

Homan's Sign.

A slight pain at the back of knee or calf when the ankle is forcibly dorsiflexed indicative of incipcent or established thrombosis in the veins of the leg.

Itard - cholewa sign : anaesthesia of the membrane tympani in otosclerosis

Jacquemiers sign

Dark bluish or pluptish discolouration of vaginal mucous membrane, a presumptive sign of pregnancy.

Kehr's Sign.

Violent pain in left shoulder in a case of rupture of spleen.

Leser - Trelat Sign

Sudden appearance of large number of keratosis associated with internal malignancy.

Musset sign

Rhythmical nodding of the head, synchronises with heart beat, occurring in incompetence of aortic valve.

Neri sign

In hemiplegia the knee bends spontaneously when the leg is passively extended.

Osler's Sign

Circumscribed painful erythematous swellings from the size of pin head to that of a pea in skin and subcutaneous tissues of hands and feet in cases of malignant endocarditis

Pinard's sign

Pain on pressure over the fundus uteric towards the end of pregnancy, said to denote a breech presentation.

Quant's Sign

T-Shaped depression in the occipital bone occurring in many cases of rickets.

Ransohoff's Sign

Yellow pigmentation in the umbilical region in rupture of the common bile duct.

Sisto's Sign

Continuous crying of infants suffering from heredo syphilis.

Tresilian's Sign

A reddish prominence at the orifice of stenson's duct noted in mumps.

Vanzetti's Sign.

secatic scoliosis.

Wrist Sign

In marfan's syndrome, when the wrist is gripped with the opposite hand, the thumb and fifth finger overlap appreciably.

T. ELSLIN MISBHA
Final B.S.M.S.,

RASA CHUNNAM - IN VITRO ANTI MICROBIAL ASSAY

AN PRELIMINARY EXPERIMENTAL REPORT

Dr. G. Subash Chandran, M.D. (S)
Dr. G. Charles Antony, M.D.(S)
P.G. Department
Govt. Siddha Medical College,
Palayamkottai.

Abstract

RASA CHUNNAM is a siddha medicine used in various ;diseases from ancient immemorial times to till date. The main ingredient of this medicine is mercury. The ;drug was prepared as on the basis of siddha ;medical basic principles. In this present study ;the siddha drug Rasa chunnam was evaluated as an antimicrobial agent and also compare with standards. The medicine is also very much useful in Infective disorders.

INTRODUCTION

Health for all by 2000 A.D. is the motto of the World Health Organisation. But this motto can be fully achieved onl,y with the additional support of Alternative systems medicine like Siddha, Ayurveda, Unnai and related traditional medicines. Today the whole universe is ;within the hands of all humans because of the advancement modernised in scientific world. The contact through satellites internet etc. make communications easier throughtout the world. The miracles of scientific revoluation bring the whole world in a handy position. So we the people in the field of Siddha Medicine should come forward to make necessary steps to make this motherland medicine spread over world wide with well established scientific basis through technologies in various branches of medical science. In this present study we put a small step in the field of Microbiology on par with Siddha Medicine.

Allopathic medicine produced immediate cure against the disease because active principles have affinity to certain enzyme systems of the body or on interfering in the enzyme system of the organism or by killing the pathoganic mecrobes. At the same time the allopathic medicine also have adverse reactions because of their high ractivity to the enzyme system of the body and also formation of quick straining or by converting the body fluits in the poisonous substance by their inter reaction.

The indigenous drugs also possess the same active principles like allopathic medicine and have same action. Even though the response of traditional drug is not quick and it is because of natural binding of active principle to the constituents present in the drug themselves. Even the presence of poisonous components of the traditional medicine is counteracted by the other components of traditional medicine.

The present study is aimed investigate

the antimicrobial activity of the siddha drug Rasa chunnam.

METHODOLOGY :

The antimicrobial activities of the siddha drug Rasa chunnam will be investigated in the present study. The various bacterial species such as Citrobacter diversis, Pseudomonas aeroginosa, Klebsiella pneumonia, Staphylococcus aureus, Salmonella typhi, Proteus Mirabilis will used for testing the anti microbial activity of siddha drug Rasa chunnam.

PROCEDURE :

The Distilled waterwas added seperately with trial drug into the conical flash and stored overnight. Then the dissolvent extract was collected and stored at 4^oC for testing the anti bacterial activity.

MAINTENANCE OF BACTERIAL STRAINS

The various pathogenic bacterial strains to be tested are isolated as pure culture using nutrient agar plates. The pure cultures are streaked in nutrient agar slants and stored 4^oC to keep the bacterial viable.

PREPARATION OF ANTIMICROBIAL DISC

Sterile disc are procured form Hi-Media, Bombay and used for the preparation of antimicrobial discs. The dissolved trial drug are incorporated to the sterile discs. Each sterile disc is incorporated individually with 200 to 500 ml of dissolved trial drug using micropipette and kept for air drying.

ASSAY OF THE ANTIMICROBIAL ACTIVITY

The test tubes which are having 10 ml of nutrient broth are cotton plugged and auto claved and the nurtient broths are inoculated with the respective bacterial strains under aseptic conditions and incubated at 37 + 0.5 c for 18 hours. After incubation period, the bacterial cultures are smeared in the nutrient agar plates using sterile coton swab.

Sterile discs loaded with the known quantity of antimicrobial compounds are placed on the surface of the nutrient plates incorporating the solvents only. Then the petriplates are incubated at 37 + 0.5 c for 12 to 14 hours. The zone inhibition is observed and measured and tabulated.

ANTIBACTERIAL ACTIVITY FOR SIDDHA DRUG RASA CHUNNAM

Pathogenic micro organisms	Inhibitory zone in diameter
Citrobacter diversis	12 mm
Pseudomonas aeroginosa	17 mm
Kebsiella pneumonia	8 mm
Staph aureus	16 mm
Salmonella typhi	8 mm
Proteus mirabilis	8 mm

Method - Disc diffusion method.

Inference :

In this present study ;we infere that the drug Rasa Chunnam is found to be an antimicrobial agent and also found that it is moderately effective compared with standard antibiotics (ciprofiaxicin norflaxcin, Gentamycin). Further studies are needed to find out minimum inhibitory concentration of the antimicrobial principles upon various pathogenic bacteria. Making an attempt to identify the compound using various spectral analysis.

Acknowledgement :

We ;thank Dr. R. Palaniappan, Head, P.G. Department of Microbiology, Dr. S. Eswaran, Head, P.G. Department of Medicine Governement Siddha Medical College, Mr. Ramesh Kumar, Getwell Hospitals for their valuable support to conduct this present study.

INTERESTING ACRONYMS IN MEDICINE

F.R. Jemila Sirumalar
Final B.S.M.S.

Which give different meaing to common people.

1. AID It is really a HELP to a sterile male (ie) ARTIFICIAL INSEMINATION DONOR.
2. CAT It is not only to catch the rat but a latest investigating method. (ie) COMPUTERISED AXIAL TOMOGRAPHY.
3. PET It is not only an animal brought up as a favourite but also a medical emergency in preganancy (ie) PRE ECLAMPTIC TOXAEMIA
4. APE In the eye of common peopld, it is a monkey with little or no tail, but in the eye of medical man it is ANTERIOR PITUITARY EXTRACT.
5. PAN It is not only a shallow open vessel which is used for kitchen use, but a necrotising vasculitis affecting medium sized arteries (ie) POLYUARTERITIS NODOSA.
6. SOB We have ;to weep with gasps if SHORTNESS OF BREATH occurs.
7. ACT It is not only a law that which is being done but also an ACTIVATED CLOTTING TIME.
8. CREST All know it is the tuft on the head of birds like cock, but a physician knows it is also a syndrome which denotes the following.

   Calcinosis

   Raynaud's Phenomenon

   oEsophageal involvement

   Sclerodactyly

   Telangiectasia
9. HEAT Laymen know it is a form of energy that affects our sense of temperature but they don't know it is a serological test (ie) HUMAN ERYTHROCYTE AGGLUTINATION TEST
10. MEN - Grown up human males really feel if they get the disease MULTIPLE ENDOCRINE NEOPLASIA.

THE DISEASES NAMED BY THE SCIENTIST'S NAME

B. Tamil Kani,
V-B.S.M.S.

1. Adams-Stokes attacks : Symptoms such as ORS Complex in ECG, absent pulse, vertigo, cunvulsion & cheynestock respiration usually as a result of heart block.
2. Addision's disease : Chronic adreno cortical insufficiency.
3. Albinism : Tyrosinase deficiency leading to little or no melanin synthesis in the skin & eyes.
4. Alzheimer's disease : Pre-Senile dementia.
5. Bell's palsy : LMN type of FAcial nerve paralysis.
6. Bence-Jone's Myeloma : Proteinuria occuring in multiple myeloma, also known as Plasma cell cancer.
7. Budd-chiari syndrome : Thrombosis of the hepatic vein with Hepatomegaly, ascitis and portal Hyper tension.
8. Bitot's spots - Greyish white traiangular deposits on the conjunctiva due to vit a deficiency.
9. Burkit's lymphoma - Malignant condition of lymphoid tissue involving facial bones, and abdominal lymph nodes.
10. Gullian-barr syndrome - Acute Infective poly neuritis.
11. Brown-Sequard syndrome Hemi Paraplegia & hyper aesthesia but with loss of joint & muscle sence on the side of lesion and hemi anaesthesia on the opposite side. (In case of unilateral spinal cord involvement)

12. Cushing's syndrome : Hyper adrenocorticosism.

13. CONN's syndrome : Primary Hyper aldosteronism.

14. Crohn's disease - Reginal enteritis (Type of inflammatory Bowel disease)

15. Caisson disease - A symptom complex occuring in men working under high air pressure when too suddenly released to normal admosphere.

16. Caplan's syndrome - Intra pulmonary nodules like Rheumatoid nodule and pneumo coniosis in coal workers.

17. Carey-coombs murmur - Mid diastolic murmur observed in mitral stenosis.

18. Charcot-leydon crystals - crystal deposition arthritis associated with tertiary syphilis.

19. Curling's ulcer - ulcer of the duodenum in a patient C burns & Body Injury.

20. Dandy Walkersyn - congenital hydrocephalus associated with atresia of foramen of megendie.

21. Depuytran's contracture - Permenant flexionof the fingers (especially 4th & 5th)

22. Duckett - Jones criteria - Diagnostic criteria for Rheumatic fever.

23. Down's syndrome - Trisomy 21. One excessive cheromosome in the 21st pair.

24. Ehlers - Danlos syndrome : Congenital condition charecterised by over elasticity & friablity of skin, increased extensibility of the joint & fragility of the vessels.

25. Ewing's tumor - Ewing's sarcoma - neoplasm of the bone occurs 75% in the extremities including shoulder girdle.

26. Fallot's tetralogy - Most common form of congenital cyanotic heart disease (1) pul.stenosis 2) V.S.D. 3) R.V.H. 4) Dextro position of the aorta)

27. Fried riech's ataxaia-A Type of spino cerebellar degeneration.

28. Fournier's Gangrene - Gangrene of the testis & scrotum.

29. Good pasture's syn - A form of Rapidly progressive Glom.Nephritis ± Hemoptysis

30. Grave's disease - Hyper thyroidism (Auto immune type)

31. Graham Steel's murmur - An early systolic murmur associated with pulmonic insufficiency caused by pulmonary hyper tension.

32. Hansen's disease - Leprasy.

33. Hashimato's thyroiditis - Hypo thyrodism due to Auto immune thyroiditis.

34. Heberden's node - Nodular growth, which affecting the distal interphalangeal joints in osteo arthiritis.

35. Horner's syn-Ptosis, myosis and exopthalmos due to paralysis of the cervical sympathetic nerves.

36. Huntingtion's chorea - A disease of CNS (onset 30-50 yrs.) charecterised by dementia, Psychosomatic disturbances with bizzare involutary movement charecteristic of chorea.

37 Hodgkin's lymphoma - Malignant enlargment of the lymphnode often cervical at the onset then generalised with hepato spleno megally.

38. Jacksonian epilepsy - Secondarily generalised seizure.

39. Kartagener's syn - Complete situs inversus associated with bronchiectasis & chronic sinusitis

40. Kaposi's sarcoma - Multiple areas of Neoplastic cell proliferation mainly in the skin & also in other body organ (Mainly associated with AIDS)

41. kayser - fleischer ring - Greeish brown discolouration of corneal margin occuring in wilson's disease.

42. Koch's disease - Tuberculosis

43. Kussmaul's respiration - Deep rapid respiration chiefly in air Hunger, Diabetic acidosis and coma,

44. K.W. syndrome (Kilmmlstiel - Wilson syndrome) - Diabetic nephropathy.

45. Marfan's syn- A hereditary condition charecterised by arachynodactyly, excessive length of extreemisties and laxness of joints.

46. Meniere's disease - Recurrent Idiopathic attact of vertigo, nausea, vomiting, tinnitus and progressive deafness.

47. 'Osler's node - A small, raised, red, tender area present in fingers & toes due to infected embli from the heart in Infective Endocarditis.

48. Osler's disease - (Erythremia or polycythemiavera) Increased R.B.C. with splenomegally, Face is deep red rather than truely cyanotic.

49. Parkinsonism - A syndrome due to defective release of neurotransmitor dopamine in the corpus striatum.

50. Parkinson's disease - Idiopathic parkinsonism.

51. Patterson - Kelly syn - Post cricoid web due to iron deficiency anaemia producing dysphagia.

52. Paget's disease - A Generalised skeletal disease charecterised by thickening & softening of the bone as in in the skull and bending of weight bearing joint.

53. Pott's Spine - T.B. Spine.

54. Peutz - Jehers syn -Generalised multiple polyposis of the Intestinal tract.

55. Pick's disease - Non-Alzeimer's degenerative dementia charecterised by fronto-temporal atrophy.

56. Raynaud's disease - Idiopathic paroxysmal bilateral cyanosis of the digits due to arterial contraction brought on by cold or emotion.

57. Reiter's syn - A triad of urithritis, Iridocyclitis and arthritis which appear on that order.

58. Reye's syn - Sudeen loss of conciousness or death in children following Infection charecterised by cerebral oedema, fatty changes in the liver and renal tubules.

59. Sheehan's syn - Hypo pituitarism arising from a severe post partum circulatory collapse with resultant pituitary necrosis.

60. Shy-Drager syn - A type of spino cerebellar degeneration.

61. Sjogren's syn - Kerato conjunctivivitis sicca (or) purpuric spots on the face and bilateral parotidiris seen in menopausal woman.

62. Steven johnson syn - Erythema multiformae exudativatum.

63. Still's disease - Juvenile Rheumatoid Arthritis.

64. Sydenham's chorea - childhood chorea mainly in Rheumatic fever.

65. Takayasu's disease - pulseless disease.

66. Todd's palsy - Temporary paralysis of the limbs after the epilepsy.

67. Turner's syn- A chromosomal anomaly with chromosome count 45 including only a single X chromosome.

68. Von reckling housen's disease - Neuro fibromatoses.

69. Wilms tumor - Nephroblastoma. Common intra-abdominal Malignancy in childhood.

70. Wilson's disease - Hepato lenticular degeneration. Decreased serum Ceruloplasmin and increased accumulation of copper in the body.

71. Von-wille brand's disease - Angio haemophilia or Hereditary pseudo haemophilia.

72. Wernicke's Korsakoff's psychosis - Wernicke's encephalopathy - A syndrome charecterised by confusion and serverel loss of memory.

73. Walff parkinson white syndrome - supraventricular tachy cardia. (Diagnosis made by ECG.)

74. Weil's disease - Ictero - Hemorrhagica - Jaundice due to Leptospirosis.

75. Zollinger - Ellision syndrome - Excessive acid HCL secretion (due to Gastrinoma) also with multiple ulceration in esophagus, stomach duodenum & small Intestine.

AN INTRODUCTION MASSAGE THERAPY

Dr. K. Soma Sekaran
B.Sc., B.I.M., M.D., Special Medicine
Post-Graduate Department of Sirappu Maruthuvam

Ancient India, Millennia ago, produced many special forms of effective therapentic procedurers that are now penetrating into the western world, Europe, China and in a very small measure the Americas, are familiar with chinese Acupressure, and our Herbal Medicines.

Here we would like to briefly present the basis of massage theropy or Thokkannam in our siddha system

1. It is most effective

2. it can be applied in a wide range of disease

3. It requires no special instruments. It has no harmful side effects.

4. It is a skill that is easy to acquire, for the methods are simply the proper use of both hands and can therefore be applied any where, any time.

Massage is one of the physical therepy Physical therapy is the oldest of these divisions of physical medicine.

The major modalities of physical therapy are four : 1. Heat 2. Massage 3. light 4. Exercise.

Heat :

In physical therapy, heat is used chiefly because it has a local analgisic action, the exact mechanism of which has not been fully explained, and because by dirating the capillanies it tends to increase the local circulation.

Light :

Sun light is stire the best source of therapentic irradiation (Helio therapy)

Exercise :

Two forms of exercise, active and passive.

Active exercise is movement performed by the patient himself. Exercise perticularly of the active type, is important in the treatment of fractures. In passive exercise the affected joint is carried throught its range of painless by the physical therepist.

Massage :

Like heat, Massage induces of local vascular dilation and an increased circulation. Massage in of chief value in improving the nutrition and tone of tissues after immobilization or paralysis and accelerating the obsorption odema or haemorrhage following trauma.

A. Therapist, in addition to being competent in the manual techniques, understands human anatomy, physiology, pathology and psychosocial issues, and will apply this knowledge when practisiing massage.

Expenenced therepiots may appear to work intuitively but they are, in reality, applying previously learned and internalized knowlede.

In its real sense, intaition means immediate unreasoned perception to state that massage is intutive is to imply that it can be practised by the use of instinctive actions in the absence of any reasoning.

Definitions of massage :

There are many definition of massage.

" Massage is the manipulation of the soft tissues of the body by a trained therapist as a component of holistic therapeoitic intervention"

"Massage may be described as a scientific way of treating some forms of discase by externeal manipulations, applied in a variety of ways to the soft tissues of the body" (Good all - Copestake, 1926 - Sweden) " the hand motions practised on the surface of the living body with a therapeutic goal : (Boigey, 1957)

" The scientific Manipulation of the soft tissues of the body, as apart from more rabbing" (Prosser - 1941)

Origins of Massage

Stroking and rubbing of the tissues probably evolved from the instinctive contact that is observed in other mammals. During the course of evoltion, it is likely that intellectual development led to massage becoming integrated into folk medicine and later into systems of medicine.

The word massage drives from the Arabic Mass meaning the press. Many ancient civilizations developed a system of Therepeutic massage, notably in India, China, Arabia, Greece, Italy and Egypt Numerous references survive from these cultures, which indicate that massage was used for various conditions.

The interest in massage of the medical establishment was aroused by the work of our Siddhars, Who used it in the management of fractures and also in various ailments.

Touching, stroking, and rubbing of the skin in an integral part of our lives. Through these actions, we communicated and transmit feelings and emotions to one another. Skin rabbing and caressing can become more formalized and take the form of a massages to aid relaxation and promote a feeling of well being. The structure, function and dysfunction of the body must be understood so that clinical decisions may be mode and appropriate techniques selectd to inence desirable change.

Some key points

The Fat content if tissues cannot be reduced by massage. Touching can provode various responses. Massage can influence fluid exchanges is tissue without necessarily changing the volume of fluid present. Massage can redice swelling and this effect is considerably, exchanced by the use of contiunous preseure between sets of strokes and treatment sesions. Increased fluid exchange can flush the tissues, charing th earea of casied irritents and toxins. Massage has been shown to increase circulation in immobile links. Massage has been found to reduce the discomport of tibrositing.

Massage can reduce spash in mush fascicles, thought to be due to a increased sensitivity in muscle spindles. Remodellying of commection tissue during the healing process can be facilited by massage.

Massage with a Lubricant

* Reduces friction on the skin
* Protects fragile skin from being stretched
* Protects very hairy skin from being pulled.
* some oils are said to aid skin nutrition
* Essential oils can be selected for their therapentic properties.

Oils can be used solely as rubricants for massage, they can also be the vehicle for the absurption of a particular substance, relected for its own therapentic properties, into the body.

HERBAL DRUGS FOR WHICH NO ALTERNATE SYNTHETIC DRUGS ARE AVAILABLE

Prof. S. Somasundaram, M.Sc., M.Phil.,
Special Professor & Head,
Dept. of Medicinal Botany, Govt. Siddha Medical College, Palayamkottai

In the year 1929, the first antibiotio, namely, penicillim was invented from the plant, penicillium notatum. It was also produced biosyntectically by the formentation method on commercial basis in 1940. There after, the first of the broad spectrum antibiotics, namely, chloromycetin (Chloramphenicol) was also produced by the growth of the plan, Streptomyces venezuelac . Then it was produced biosynthetically by the fermentation method on commercial basis. Subsequently it was learned that drugs production through chemical synthesis would prove economically more feasible, and accordingly such synthetic methods have almost entirely replaced the natural extraction methods.

However, so far no alternate synthelic drugs have been invented for certain herbal drugs like cassia senna linn., Digitalis purpurea linn., Chrysoanthemum Cinerariaefolium vis., etc.,

1. Tinnevelly Senna : Tinnevelly senna Consists of the leaflets of cassia senna vahl (Family Caesalpiniaceae), Which is indigenous to southern Arabia but is cultiviated largely in southern India, Especially in the District of Tinnevelly, Here the plant attains an unusual luxuriance and produces larger leaves than the Arabian wild plant. It is cultivated in nearly area of Tinnevelly to which the term"Tinnevelly Senna" is applied. Tinnevelly Senna is called Seemai Nilavagai in Siddha system of medicine and gathered by hand and dried in the sun, then carefully baped and shipped from the port of tuticorin to countries like Germany, Japan, France etc., Tuticorin is the most important part of the conuntry which alone contributes more than 85% of the total exports of Senna.

Senna was introduced into European Medicine in the 9th or 10th Century by the Arabians.

Cassia Obovata Colladon (dog seena) is called as Lilavagai in Siddha system of Medicine and highly valued as drug having purgative property. The leaves of this Nilavagai contains lesser amount of Sennosides A and B than that of Seemai Nilavagai. But this dog Seena is not cultivated in Southern India. Tinnevelly Seena contains anthraquinone glycosides called Sennosides A and B, which are having purgative property. They are having purgative property and removes constipation.

There is no substitute which has been found out for seena in Foreign Countries.

2. Faxglove Leaves : Digitalis purpurea Linn., Family Sowphulariaceae is a obiennial herb, widely distributed throughout Europe and common in England. It was introduced to India. It is cultivated in Kashmir, Kodaikkanal and the Nilgiris.

Digitalis seems to have been used externally by the walsh-Parkinson recommended it in 1640, and it was introduced into the london Phramacopocia in 1650. Its internal use was not in vogue until its recommendation by one physician cum Botanist, William Wilthering in 1776.

Foxglove leaves are used for certain conditions of the heart mainly as a cardiac stimulant and tonic. Leave, contain several glycosides namely Digitoxin, Gitoxin, Gitalin, Drgoxin, Acetyl Digitoxin, Gitalin etc. These cardioactive glycosides are charaterized by their highly specific action on Cardiac muscle. The increases the contractility and improves the tone of the CArdiac muscle.

Till now no synthetic drug was invented as a substitute for Digitalis. Several other herbal drugs containing cardioactive glycosides have been used for many years as cardiac stimulants and discretics. Although they were official for a considerable time and were deemed efficacious, they have been superceded by Digitalis and its dervatives. That is why Digitalis is considered as a wonder drug for heart ailments.

3. Pyrethrum flowers : Pyrethrum flowers consist of the dried flower heads of chrysanthemum cinerariefohium Family Asteraceal. This plant is cultivated in kashnir north west himalayas the Nilgris, and Kodaikkanal. Pyrethrum Flowers are collected from 2 to 6 years old plants, the head infloreseence being gathered by hand.

Pyrethrum Flowers contain Pyrethrin I and II Pyrethum flowers (Chrysan themum) grown in India show a high content of pyrethrin.

Powdered purethrum flowers are used as an insecticide. It is a Bio - pesticide. It was invented as a substitute for DDT, a poisonous Chemical insecticide, developed during world war II for use by the armed forces in its struggle to climinate disease - Carrying insects. But, while DDT is a contact poison retaining its toxicity for several weeks and affects humanbeings also, the natural insecticides

" The scientific Manipulation of the soft tissues of the body, as apart from more rabbing" (Prosser - 1941)

Origins of Massage

Stroking and rubbing of the tissues probably evolved from the instinctive contact that is observed in other mammals. During the course of evoltion, it is likely that intellectual development led to massage becoming integrated into folk medicine and later into systems of medicine.

The word massage drives from the Arabic Mass meaning the press. Many ancient civilizations developed a system of Therepeutic massage, notably in India, China, Arabia, Greece, Italy and Egypt Numerous references survive from these cultures, which indicate that massage was used for various conditions.

The interest in massage of the medical establishment was aroused by the work of our Siddhars, Who used it in the management of fractures and also in various ailments.

Touching, stroking, and rubbing of the skin in an integral part of our lives. Through these actions, we communicated and transmit feelings and emotions to one another. Skin rabbing and caressing can become more formalized and take the form of a massages to aid relaxation and promote a feeling of well being. The structure, function and dysfunction of the body must be understood so that clinical decisions may be mode and appropriate techniques selectd to inence desirable change.

Some key points

The Fat content if tissues cannot be reduced by massage. Touching can provode various responses. Massage can influence fluid exchanges is tissue without necessarily changing the volume of fluid present. Massage can redice swelling and this effect is considerably, exchanced by the use of contiunous preseure between sets of strokes and treatment sesions. Increased fluid exchange can flush the tissues, charing th earea of casied irritents and toxins. Massage has been shown to increase circulation in immobile links. Massage has been found to reduce the discomport of tibrositing.

Massage can reduce spash in mush fascicles, thought to be due to a increased sensitivity in muscle spindles. Remodellying of commection tissue during the healing process can be facilited by massage.

Massage with a Lubricant

* Reduces friction on the skin
* Protects fragile skin from being stretched
* Protects very hairy skin from being pulled.
* some oils are said to aid skin nutrition
* Essential oils can be selected for their therapentic properties.

Oils can be used solely as rubricants for massage, they can also be the vehicle for the absurption of a particular substance, relected for its own therapentic properties, into the body.

HERBAL DRUGS FOR WHICH NO ALTERNATE SYNTHETIC DRUGS ARE AVAILABLE

Prof. S. Somasundaram, M.Sc., M.Phil.,
Special Professor & Head,
Dept. of Medicinal Botany, Govt. Siddha Medical College, Palayamkottai

In the year 1929, the first antibiotio, namely, penicillim was invented from the plant, penicillium notatum. It was also produced biosyntectically by the formentation method on commercial basis in 1940. There after, the first of the broad spectrum antibiotics, namely, chloromycetin (Chloramphenicol) was also produced by the growth of the plan, Streptomyces venezuelac . Then it was produced biosynthetically by the fermentation method on commercial basis. Subsequently it was learned that drugs production through chemical synthesis would prove economically more feasible, and accordingly such synthetic methods have almost entirely replaced the natural extraction methods.

However, so far no alternate synthelic drugs have been invented for certain herbal drugs like cassia senna linn., Digitalis purpurea linn., Chrysoanthemum Cinerariaefolium vis., etc.,

1. Tinnevelly Senna : Tinnevelly senna Consists of the leaflets of cassia senna vahl (Family Caesalpiniaceae), Which is indigenous to southern Arabia but is cultiviated largely in southern India, Especially in the District of Tinnevelly, Here the plant attains an unusual luxuriance and produces larger leaves than the Arabian wild plant. It is cultivated in nearly area of Tinnevelly to which the term"Tinnevelly Senna" is applied. Tinnevelly Senna is called Seemai Nilavagai in Siddha system of medicine and gathered by hand and dried in the sun, then carefully baped and shipped from the port of tuticorin to countries like Germany, Japan, France etc., Tuticorin is the most important part of the conuntry which alone contributes more than 85% of the total exports of Senna.

Senna was introduced into European Medicine in the 9th or 10th Century by the Arabians.

Cassia Obovata Colladon (dog seena) is called as Lilavagai in Siddha system of Medicine and highly valued as drug having purgative property. The leaves of this Nilavagai contains lesser amount of Sennosides A and B than that of Seemai Nilavagai. But this dog Seena is not cultivated in Southern India. Tinnevelly Seena contains anthraquinone glycosides called Sennosides A and B, which are having purgative property. They are having purgative property and removes constipation.

There is no substitute which has been found out for seena in Foreign Countries.

2. Faxglove Leaves : Digitalis purpurea Linn., Family Sowphulariaceae is a obiennial herb, widely distributed throughout Europe and common in England. It was introduced to India. It is cultivated in Kashmir, Kodaikkanal and the Nilgiris.

Digitalis seems to have been used externally by the walsh-Parkinson recommended it in 1640, and it was introduced into the london Phramacopocia in 1650. Its internal use was not in vogue until its recommendation by one physician cum Botanist, William Wilthering in 1776.

Foxglove leaves are used for certain conditions of the heart mainly as a cardiac stimulant and tonic. Leave, contain several glycosides namely Digitoxin, Gitoxin, Gitalin, Drgoxin, Acetyl Digitoxin, Gitalin etc. These cardioactive glycosides are charaterized by their highly specific action on Cardiac muscle. The increases the contractility and improves the tone of the CArdiac muscle.

Till now no synthetic drug was invented as a substitute for Digitalis. Several other herbal drugs containing cardioactive glycosides have been used for many years as cardiac stimulants and discretics. Although they were official for a considerable time and were deemed efficacious, they have been superceded by Digitalis and its dervatives. That is why Digitalis is considered as a wonder drug for heart ailments.

3. Pyrethrum flowers : Pyrethrum flowers consist of the dried flower heads of chrysanthemum cinerariefohium Family Asteraceal. This plant is cultivated in kashnir north west himalayas the Nilgris, and Kodaikkanal. Pyrethrum Flowers are collected from 2 to 6 years old plants, the head infloreseence being gathered by hand.

Pyrethrum Flowers contain Pyrethrin I and II Pyrethum flowers (Chrysan themum) grown in India show a high content of pyrethrin.

Powdered purethrum flowers are used as an insecticide. It is a Bio - pesticide. It was invented as a substitute for DDT, a poisonous Chemical insecticide, developed during world war II for use by the armed forces in its struggle to climinate disease - Carrying insects. But, while DDT is a contact poison retaining its toxicity for several weeks and affects humanbeings also, the natural insecticides

obtained from purethrum flowers will not harm humanbeings and are poisonous only to insects, particularly flies and mosquitoes. Till now, no synthetie purethrins have been invented.

Hence herbal drugs play vital role is curing human ailments and it is necessary to popularise the use of the herbal drugs and insecticiles for which no synthetic products have been made till date. People wiol greatly benefit by using age-old, time-tested herbal drugs side by side with the modern, western drugs as well.

SEEMAIAGATHI (சீமை அகத்தி)

Botanical Name	:	Cassia alata Linn
Family	:	Caesalpinaceae
Synonyms	:	வண்டுகொல்லி மலைத்தகரை வண்டுக்கடியிலை பேயகத்தி
Parts Used	:	Leaves, Root, Flowers
Taste (சுவை)	:	கைப்பு
Potenece (வீரியம்)	:	வெப்பம்
Therapeutic Classification (பிரிவு)	:	காரப்பு
Action	:	தூக்குணிப்புழுக்கொல்லி (Parasiticide) நீர்மலம்போக்கி (Purgative)

Distribution of the Plant :

It is compolitan in the tropics, met with all over Bengal, very likely a native of the west Indies, introduced into India. It is also distributed in Andamaan islands.

Habit :

A large shrub with very thick finely downy branches, 1-5 metres in height.

Phyto Chemistry :

Isochrysophaneol, Physcion, L-glucoside aloe emoding Rhein and Kaempferol glucoside - isolated from leaves. Chrysophanol, Emodin, Rhein and Aloe-emodin-isolated from leaves and fruits. Palmitic, Oleic, Linoleic acids - isolated in seed oil.

Properties and uses :

The leaves of this plant are regarded as an excellant medicine for ringworm. The name 'Ringworm shrub' Itself shows the effectiveness of the drug against sken diseases. The best way to apply it is to bruise the leaves and mix them with lime Juice, the paste thus prepared is spread upon the affected part.

In eczema, Best results can be obtained by washing the parts repeatedly with a stron decoction of the leaves and flowers.

The decocating of the leaves and flowers is used as mouth-wash in stomatitis. It also relieves dysponcal oppression and promotes expectoration.

The extract of the leaves shows Significant activity against human fungipathogens.

The leaves have fungistatic action against some mycotic organisms eg. T.mentagraphytes, M. Gypseum, E. Floccosum etc.

It has also antifungal activity against various microm-organisms eg. T. apeloi, M.cookei etc.

The bio-Chemical analysis of the drug showed that it contains chrysorbin, the reduction product fo chrysophenol. This chrysorpin plays a significant role in the treatment of ringworm infection and chronic shin diseases.

By
Dr.V. Raja Murugan M.D.(S)
P.G.gunapadam Dep.
G.S.M.C,
Palay.

SLEEP APNOEA, HYPOPNOEA SHOULD BE MANAGED

Sleep apnoeal/hyponoea is being recognised as a quite common problem responsible not only for loud snoring but also for deteriorating work performance in day time and susceptibility to road accidents.

It is known that about 24% middle aged men and 12% middle aged women suffer from recurrent upper airway obstruction during sleeo. This condition can be seen in all ages but it is most common in middle age. Patients snore loudly at night in all postures and have multiple breathing pauses. Patients are at increased risk of myocardial infarctions and cerebrovascular accidents.

AETIOLOGY

The cause is recurrent occlusion of the back of the throat during sleep, usually at the level of the soft palate. In inspiration in normal breathing, the pressure in the throat is subatmosphere and during wakefulness, upper airway dilating muscles contract during each inspiration to pull the upper airway open. However, as the tone in the upper airway dilating muscles falls in sleep, so does their ability to maintain airway patency.

In most people sufficient tone persists to prevent breathing from being compromised. However, where the narrowing is marked it produces turbulent flow and the vibration and noise of snoring. Some 40 percent of middle aged men and 20 per cent of middle-aged women snore.

When the narrowing progresses to near occlusion the sleeper increases their respiratory effort and hence wake up - so briefly that they have no memory of it in morning. This awakening period is very small but during this time person takes few deep breaths and muscles get dilated leading to opening of airway.

The cycle of apnoea and awakening, which may be repeated many hundreds of times of night, results in sleepiness and impaired performance during the day.

A large surge in blood pressure is a normal physiological to wakening : even in people who an normotensive by day, blood pressure can reach as high as 260/160 mm Hg. Over a period of years the repeated surges in blood pressure due to the apnoea/awakening cycle are thought to produce the increassed frequency of hyper tension, ischaemic heart disease and stroke found in people with the sleep apnoea/hypopnoea syndrome.

PREDISPOSING FACTORS

Sex of the person : Males are at double the risk. Probably due to testoerone effect on the airway.

Obesity : which is found in about half the patients with the syndrome. It acts by narrowing the throat by parapharyngeal fat deposits.

Heredity : It has some familial pattern also, probably seen in families who have maxilla and mandible set backwards leaving a narrow upper airway.

Tonsilla enlargement : commonly a cause in children and occasionally in adults, should always be looked for.

Acromegaly and hypothyroidism also presispose to the disorder by way of submucosal infiltration, which narrows the upper airway.

Sedatives and alcohol are also responsible for snoring and apnoeas by relaxing the upper airway dilating muscles.

MANAGEMENT :

When snoring and sleep apnoea becomes significant is very important. Certain scales have been designed to quantity the extent of sleepiness in day time. Sleep apnoea patients have high range of day time sleepiness. Overnight studies of breathing, oxygenation and sleep quality are diagnostic and may be appropriate, but the level of complexity of investigation will vary depending on porobability of diagnosis, differential diagnosis and resources. The currently accepted threshold for abnormality is 15 apnieas and hyponeas per hour of sleep, where an apnoea is defined as a 10 second or longer breathing pause and a hypoponea a 10 second or longer 50 per cent reduction in breathing.

Patients should be advised to avoid alcohol in evening and loose weight. Mostly patients need to use continuous positive airway pressure delivered by nasal mask. Upper airway surgery has been devoleped which can correct the problem, but there is no evidence that this surgery has a role in primary management of the syndrome.

- G.Pari,
Final B.S.M.S.,

THE IMMUNE SYSTEM

Immune system is the defense mechanisms of the body from foreign substances, cells and tissue by producing a bodily response known as immune response.

NONSPECIFIC DEFENCE MECHANISMS

Non specific defense mechanisms help prevent entry and spread of harmful microorganisms in an animal's body.

They include skin and mucous membranes, defensive white blood cells, the inflammatory response and antimicrobial proteins

THE SKIN AND MUCOUS MEMBRANES

The skin acts as a barrier preventing entry of pathogens, and as a chemical barrier of anti-pathogen secretions.

i. In human, oil and sweat gland secretions acidify the skin (Ph 3-5) and discourage microbial growth.

ii. The normal bacterial flora of the skin (adapted to the acidity) may release acids and other metabolic wastes to further inhibit pathogen growth.

iii. An enzyme in perspiration, tears and saliva - lysozyme - attacks many bacterial cell walls.

iv. In the digestive tract, stomach acid kills many bacteria

v. In the respiratory tract, nostril hairs filter inhaled particles and mucous traps microorganisms that are then swept out of the upper respiratory tract by cilia.

PHAGOCYTES AND NATURAL KILLER CELLS.

Microbes that penetrate the skin encounter amoeboid white blood cells capable of phagocytosis or cell lysis

Macrophages wander through interstitial fluid phagocytosing bacteria, viruses and cells debris.

i. Some reside permanently in a organ (are fixed in place).

ii. Develop from monocytes, which migrate from capillaries into interstitial fluid.

Neutrophils are cells that become phagocytic in infected tissue.

Natural killer cells destroy the body's own infected cells, especially those harboring viruses.

i. Also assault aberrant cells that could form tumours.

ii. Are not phagocytic, but attact the membrane, causing cell lysis

THE INFLAMMATORY RESPONSE

The inflammatory response is triggered by damage to tissue caused by physical injury or by microbes.

i. Small blood vessels near the injured site dilate and become leakier, causing the redness, heat and swelling associated with infection.

ii. Migration of phagocytic white blood cells is enhanced. Neutrophils arrive first, followed by monocytes that develop into macrophages.

Pus formed by dead cells and fluid leaked from capillaries.

Clotting proteins pass into the interstitial fluid to seal off the infected area and begin the repair proess.

Injured cells emit substances that aid in the inflammatory response.

i. Histamine induces dilation of neighboring blood vessels.

ii. Leykocytosis - inducing factor stimulates release of neutrophils from bone marrow.

The inflammatory response may include systemic reaction

i. Increase in number of circulating white blood cells.

ii. Pyrogens induce a moderate fever that may stimulate phagocytes and inhibit microbial growth.

ANTIMICROBIAL PROTEINS

A variety of proteins attack microbes directly or impede their production.

Interferon

Interferon is a substance produced by virus infected cells that helps other cells resist the virus.

In one type of interferon, viruses contact mammalian cells, turning on interferon genes.

a. Interferon is produced and diffuses to neighbouring cells, stimulating production of other anti-viral proteins.

b. This defense is not virus-specific, but is host specific.

Interferon may act against cancer since some tumours may be induced by viruses.

a. One type mobilizes natural killer cells, which destroy tumour cells.

b. May change malignant cell membrances, making them less likely to metastasize.

c. Mediates the inflammatory response by activating macrophages.

d. Stimulates the immune response

One problem of interferon treatment is that it often gives patients flu-like symptoms (chiils and fevers)

COMPLEMENT

Complement is a group at least 20 proteins that interact with other branches of the body's defense network.

a. Proteins circulate in the blood in inactive form.

b. Some activated proteins amplify the inflammatory response by stimulating response by stimulating histamine release and attracting phagocytes.

c. Some proteins coat invading microbes to facilitate phagocytosis by macrophages (opsonization).

d. Some proteins aggregate to form a membrane attack complex which inserts into foreign cell membranes causing lysis.

SPECIFIC DEFENCE MECHANISMS : THE IMMUNE RESPONSE

The immune system is a recognition system that distinguishes self from non-self.

Antigen is a foreign substance which elicits a proliferation of cells that either attack specific invaders directly or produce antibodies.

The immune response must be primed by the presence of an antigen. Exposure to a particular foreign agent enhances future response by that same invader.

Vaccination : The immune response is presented with a nonvirulent or attenuated (weakened) form of a pathogen which initiates a long-term capability to respond quickly to the real infective agent

Active immunity occurs when the body is stimulated to produce antibodies.

Passive immunity occurs when the body acquires injected antibodies.

When antibodies cross the placenta from mother to fetus.

When you get an injection of antibodies

Provides only temporary immunity since the antibodies circulate in the cloud stream for only a few weeks or months

DUALITY OF THE IMMUNE SYSTEM

The immune system has two components medicated by two different kinds of cell.

i. Humoral immunity results in production of antibodies whichcirculate as soluble proteins in blood and lymph. (B cells)

a. Defends against free bacteria and viruses in body fluids.

ii. Cell-mediated immunity is carried out by specialized cells circulating in blood and lymph (T cells).

a. Proteins against bacteria and viruses that have already infected cells.

b. also protects against fungi and protozoa.

c. Reacts against foreign tissue transplants and possibly against cancerous cells.

CELLS OF THE IMMUNE SYSTEM

Lymphocytes are white blood cells responsible for the immune response.

i. Originate from common stem cells in red bone marrow.

ii. Lymphoytes that continue maturation in bone become B cells which function in humoral immunity.

iii. Lymphocytes that migrate to the thymus become T cells which function in cell-mediated immunity.

As lymphocytes mature, they develop immunocompetence, a rigid commitment to identify and respond to a specific antigen.

i. Involves synthesis of surface receptor proteins (in B cells these are bound copies of the antibody secreted during the immune respone)

ii. Notice that each lymphocytes becomes programmed to recognize and respond to a specific antigen before it actually encounters that antigen. The immune system is prepared for an almost unlimited variety of potential pathogens that may never invade the body.

iii. Immuno competent cells them migrate to the lymph nodes and spleen, where most first encounters with pathogens occur.

Once activated by antigens, lymphocytes multiply and develop into effector cells, derivatives equipped to respond to antigens.

i. Effector cells are mobilized through circulatory and lymphatic vessels

ANTIGENS

In general, antigens are large molecules (MW=10,000 daltons or more)

i. Most are proteins or large polysaccharides.

ii. Often are outer components of invading microbes (biochemical markers not the whole organism)

iii. May be foreign molecules associated with other blood cells or may be transplanted tissues.

Antigenic determinants are Localized surface regions of an antigen recognized by antibodies.

i. May have many different determinants on one antigen; therefore one antigen may stimulate synthesis of many different antibodies

DISORDERS OF THE IMMUNE SYSTEM

AUTOIMMUNITY

Autoimmunity here the immune system reacts against self.

In some cases, lymphocytes responding to a foreign invader may coincidentally cross-react with one's own tissues.

In some cases virus drugs or generic mutations alter cell surface components enough to be recognized as foreign

Perhaps due to unmasking of body substances previously hidden from the immune system:

Can cause diseases such as systemic lupus erythematosus (SLE), rheumatoid arthritis, rheumatic fever, and juvenile diabetes.

IMMUNOLOGICAL ASPECTS OF CANCER

Cancer is diverse, but all forms involve changes in normal body cells, some of which take place along the outer membrane surface.

i. can result in immune system identifying the cel as foreign.

Immune surveillance theory = Suggests the immune system is constantly finding and destroying cancer cells in very early developmental stages.

i. A deficient immune system has been linked to increased incidence of malignant disease.

In tumor formation, cancer cells may escape immune surveillance by shedding surface molecules or secreting immuno suppressive chemicals.

ALLERGIES

Allergies are hypersensitivities of the body's defence system to allergies, environmental antigens

i. Very rapid reactions

ii. Sensitive to small amounts of the allergen

iii. Reactions can occur in many body parts.

IgE participates in allergic reactions by binding to the allergen, causing most cells (found in connective tissue) to release histamine and other inflammatory mediators (the process is called olegranulation).

i. IgE can be free-circulating in the blood or as bound receptors on the surfaces of mast cells.

ii. Histamine dilates blood vessels, causing allergy symptoms (sneezing, itchiness, tearing).

Anaphylaxis is an acute, life-threatening allergic response that occurs when mast cells release histamines so suddenly that abrupt dilation of blood vessels causes a sharp drop in blood pressure, leading to a potentially fatal-shock reaction.

i. Can be countered with injection of epinephrine.

IMMUNODEFICIENCY

T cell deficiencies lead to susceptibility to viruses, bacterial infections and cancer.

B cell deficiencies make one prone to extracellular infections caused mainly by bacteria.

In severe combined immunodeficiency (SCID), a rare congenital disease, both B cells and T cells are lacking or inactive.

i. Patients must live in sterile environments.

ii. Bone marrow transplants may help some individuals.

Immunodeficiency can result from drug treatments such as chemotherapy and radiation therapy.

STRESS AND IMMUNITY

There is evidence that physical and emotional stress affect number of white blood cells and may otherwise suppress the immune system.

In students tested during exam week, natural killer cells were less effective and less interferon was produced.

Perhaps there is a direct link between the nervous and immune systems.

Nerve fibers penetrate into lymphoid tissue.,

Some chemical signals secreted by nerve cells can bind to lymphocyte cells surfaces.

Some nerve cell secretions, when we are relaxed or happy, may actually enhance immunity.

- N. Senthil Kumaran,

Final B.S.M.S.,

HERB FOR RENAL CALCULUS

RENAL CALCULI

It consists of a nucleus of organic material around which urinary salts are deposited in concentric layers which are bound together by a colloid martix of organic matter. The salts although crystalline in the urine, are in the form of amorphous granules in the calculus. Calculi consist of 1) Uric acid 2) Calcium Oxalate 3) Calcium 4) Ammonio-magnesium Phosphate.

Uri acid stone : - moderate hardness, brown in colour, with concentric rings on the cut surface. It occurs in acid urine.

Oxalate Stone : Extremely hard, consists of calcium oxalate, surface is rough or may be spiny, often dark because of staining with blood. The cut surface shows concentric laminar.

Phophatic stone : Consists of calcium phosphate and ammonio - magnesium phosphate, it is white, smooth, Chalky and easily broken up. It occurs in alkaline urine. It is formed as the result of infection usually in the bladder but sometimes in the renal pelvis.

Etiology : The etiology of urinary calculi is by no means clear, but the following possible factors may be considered 1) Infection, 2) high concentration of urinary salts 3) Vitamin A deficiency 4) Parathyroid tumour 5) nephrocalcinosis 6) Prolonged immobility.

Stone in the kidney : It is much common in men than in women, is formed in the Pelvis of the kidney. It is usually uric acid or oxalate in type it may be single or multiple and it may remain in the kidney a pass down into the bladder. During its passage along the ureter it excites violent spasmodic contractions which are responsible for the pain of renal colic. The chief effects on the kidney are retention, infection and ulceration. If the stone blocks the opening of the ureter hydronephrosis will result. The stone may increase in size and sometimes has a branched appearance owing to extensions into the dilated calyces. If the stone is impacted in the ureter so as to cause complete obstruction, there may be anuria and atropy of the kidney. If dilation of the pelvis has not occured the infection will cause Pyelonephritis. If dilatation has occured there will be pyonephrosis. Pressure of the stone on the kidney causes ulceration. The stone has been known to ulcerate through the wall of the Pelvis and pass into the abdominal cavity.

Stone in the Ureter : The calculus may be arrested in the ureter as it passes downward, it is usually occurs at the upper end or at the lower end. The pressure of the stone cause ulceration of the wall. The ureter above the obstruction becomes dilated and impaction of a ureteral calculus in the cause of some of the most extrme forms of hydronephrosis.

Stone in the Bladder : A vesical calculus may form in the bladder or it may originate in the renal pelvis, pass down into the bladder, and there grow greatly in size. There may be one or many stones. The stone begins in the bladder usually consists of phosphates and forms in the alkaline infected urine which is retained in enlargement of the prostate and stricture of the urethra. In the bladder it gives rise to infection, so that phosphates are deposited on the surface and the cut surface shows a white zone of phosphate and a laminated dark nucleus of uric acid or oxalate.

Clinical features : The clinical features very according to the size, shape and position of the stone and the pressure and nature of the underlying condition. In renal calculi and intermittent dull pain in the loin or back increased by movement or a sudden jolt.

When a stone is small enough to enter the ureter and large enough to obstruct it, an attack of renal colic develops. The patient is suddenly aware of pain in the loin, radiates round the flank to the groin and often into the testis ir labia in the sensory distribution of the first lumbarr nerve. The pain steadily increases in intensity to reach a maximum in a few minutes. The patient is restless, and generally tries, unsuccessfully, to obtain relief by assuming various positions, both lying and sitting and by pacing about the room. There is pallor, sweating, and often vomitting and the patient may groan in agony. Frequency and haematuria may occur. Without treatment the intense pain usually subsides within two hours but may continue unabated for several hours or some days.

TREATMENT :

Regarding the renal calculus, I have treated with time honoured herbal medicine, the Aervalanata having the actions of diuretic and Lithotriptic (having the Power of dissolving various concreations in the body as benzoates phosphatic urates and biliary calculi and urinary tract or gall bladder). So many renal calculus Patients are treated wth the Decoction of Aervalanata as the dose recommened and mentioned as 60 ml. T.D.S. for several days. I have obsorbed with appreciable result. Herewith I have submitted two cases treated by me with Aervalanata decoction, among them, in one case the stone is found in the Left ureter measuring about 6 mm x 4 mm was treated with the above decoction only fifteen days. In the other case, a renal calculus measuring about 0.3 cm x 0.2 cm seen in the middle calyx of the right kidney.

The decoction of Aervalanata is not only cure the renal calculus, but it also cure the hydronephrosis, a clinical study underwent and proved as in the first case.

In general the Aervalanata plant can be used daily with our diet or by herbal coffee.

The Aervalanata plant belongs to the Ameranthaceae family found highly in South India. In Tamilnadu, most of the Siddha Medical Practitioners are using this plant not only for Calculus, but the herb is also recommended for Urinary Tract infection, Ascitis and Uterine bleeding.

In my clinical studies about the above plant for renal calculus, so far I have not seen any side effects during and after treatment.

Aervalanata is reported to contain some tannin, used against diarrhoea, dysentry and Cholera. The flowers useful in gonorrhoea.

The above Clinical study revealed that Aervalanata possess diuretic, Lithotriptic and demulcent Properties.

Dr. I Sornamariappan M.D.(S)
Reader,
Govt. Siddha Medical College,
Palayamkottai,
Tamilnadu

ETHICS OF USE OF METALS IN SIDDHA SYSTEM

INTRODUCTION :

The Siddha System of medicine is considered to be one of the ancient system of the medicines. It is based on works done by Siddhars. The Siddhars are Superhumans with highly cultured, intellectual and spiritual faculties combined with Supernatural powers. They aimed at investigating the Secrets of man creation, universe etc., and finally attaining heavenly bliss. In this process they formulated various medicines to cure and to prevent diseases and fortified their body and thus knitted the soul and matter together and extended their life to achieve their task.

The mode of treatment of diseases according to Siddhars are classified as 1) Makkalurai 2) Devarurai 3) Rakshasarurai; of these the Devarurai consists of treatment with metals and minerals. The metallic and mineral preparations are used to cure chronic and severe diseases which cannot be cured with herbal medicines.

METALS AND MINERALS IN SIDDHA SYSTEM :

Latepandit and a reputed Ayurvedhic Physian D. Gopalacharulu has accepted Siddha System as the most ancient system in handling metallic substances. There are many historical evidences supporting the view of pandit D. Gopalacharulu.

Siddhars are the pioneers in metallic therapy. They advanced far ahead of their contemporaries in their research on metals, minerals and also in the development of inorganic compounds for treating diseases of chronic nature.

Regarding the cure by metallic substances, the North and south differ in both methods and results. It has been found that Siddha system of medicine excels in effectiveness and in case of preparation when compared to other system medicine.

METALS IN SIDDHA WORKS

Nandhidevar, Konganar, Therayar, Korakkar, Boganathar, Chattamuni are the notable Siddhars who exceled in metallic preparations and alchemy

The notable works regarding the metals and metallic preparations are

1. Therayar Maruthuva Baratham
2. Therayar Venba
3. Therayar Yamaha Venba
4 Boghar 7000 II
5. Boghar 7000 III
6. Soodamani Soothiram etc.,

These books give a clear idea of ethics in the use of metals in Siddha system.

Several works in metallic preparations were first translated to Sanskrit and then to several languages. There is generally a wrong idea that the ideas of Siddha could be found in Tamil only and what all are written in Sanskrit is Ayurvedhic.

The Siddha works in Sanskrit are 1) Rasaratnakara 2) Rasahridaya 3) Rassanava 4) Rasapradipa 5) Rasasara 6) Arkaprakastra 7) Rasakalpa etc.,

All these books in several languages deserve to be scientifically analysed with a view to bring out the embedded Siddha seeds in them.

METALS AND THEIR CLASSIFICATION :

The Siddhars are noted for their extraordinary knowledge about the metals, and for evolving new and efficacious formulas for the preparation of metallic compounds. The Siddhars preferred metallic preparations on account of their easy availability, high potency, facilities for prolonged storage and that even small dose will provide efficacious results in chronic diseases.

There are eleven metals in Siddha Materia Medica (Viz) 8 are natural and 3 are artificial. The prominent metals are 1) Gold 2) Silver 3) Copper 4) Tin 5) Lead 6) Iron 7) Steel 8) Zinc

preparation of medicine in "Seyarkkai Ulogangal" or artificial metals are metals are invague at present.

Mercury and mercurical preparations are considered under a separate discipline as "Panchasootham" in Siddha system. The natural metal ores are classified as under five elements in nature (viz)

Gold - Prithvi bhoota ulogam

Black lead - Appu bhoota ulogam

Iron - Vayu bhoota ulogam

zinc - Agaya bhoota ulogam

Copper - Theyu bhoota Ulogam.

If we take it into account, the diseases can be treated accordingly.

For example copper is a constituent of fire. Hence it is given to diseases in which Kapha is aggravated.

There is no another indication that each planet governs a particular metal viz

Sun to Gold

Moon to Silver

Jupiter to Tin

Venus to Copper

Saturn to Lead

Mars to Iron

These planets have the power of maturing metals in the earth and there is a close relationship between metallurgy and astrology.

PURIFICATION AND PROCESSING OF METALS IN SIDDHA SYSTEM :

The method of purification of metals and their processive techniques are exceling and genuine. It reveals their thorough knowledge in chemistry in those ancient days. They are used in the treatment of diseases and as Kalpam to fortify the body against diseases and ageing processes.

The metals are usually administered in the form of Parpam, Sendhuram, Chunnam, Kattu, Kalunga etc.,

In processing metals, the first and foremost requirement is to purify the metals. This is called as "Suddimurai", If they are used in an unpurified state they may induce diseases or morbid symptoms. Naturally the metals will be having impurities calle

"Kalimbu". These impurities are considered to be poisonous.

For example, the impurities of copper is considered to be deadly poisonous.

"இடையறாக் களிம்பால் கொல்லுவததுவே"

"வங்கம் கெட்டால் பங்கம்"

Either the metal impurities (Kalimbu) should be removed or neutralised or converted. Metals are to be purified in 3 processes.

In the First instance, the metal is to be converted into thin sheets and purified by 1) soaking them in prescribed decoctions or in herbal juices 2) Making them as red hot in fire and dipping them into decoctions or in herbal juices 3) Frying them along with liquids like oil, decoctions or herbal juices.

The repetition of Suddimurai may be 7, 14, 21 times etc., according to the grade of teh metals. The potency of metals may vary according to the climatic conditions, seasons, temperature and nature of earth from where it is dug out.

The other process is Marna or destroying the metal. By means of Marana they are reduced as powder and lose their identity. By means of transforming the inherent nature, they acquire a higher potency than its existing innate power. Naturally, the metal can melt in fire and insoluble in water. This character has to be changed.

Naturally, metals are malleable, but they have to be grinded with herbal juices to form Parpam or Sendooram. If metal is malleable it will be difficult to grind them in Kalvam. So it should be made brittle as to make it as powder easily. Only if it is in the form of powder the molecule of metal can absorb the juices or decoctions, which are added for grinding.

By means of Marana the metal becomes fine powder. So that they are acted upon by intestinal juices and so rendered absorbable. These preparations are absorbed very slowly. Due to this slow absorption minute concentrations having stimulant action on tissues are obtained and higher toxic concentrations avoided.

The furnace for heating metals is usually in the for of a pit in the ground. It is made one and a quarter cubits in depth, length, breadth. It is filled with dried pieces of cowdung. The metal or metallic preparations to be heated are enclosed in a covered crucible and placed in the centre of the pit within the dried pieces of cowdung, which is set to fire and allowed to burn till that formed as ashes.

In taking treatment with metallic preparations, the Siddhars emphasize on diet restrictions and anupana or vehicle. The anupana renders the potency and curative power of the medicine, consistant with the nature of diseases for which it is administered.

In metallic preparations the Siddhars used a substance called "Muppu" to increase the potency and vitality of the preparations and to help them in alchemy.

METALS AS KALPAM

There are altogether 108 Kalpa Medicines among which 48 are metal and Mineral preparations.

Kalpa Medicines are rejuvenative Medicines. They eliminate the waste Materials & tones up the digestive circulatory & Nervous system by stimulating the secretions of glands & hormones. It also increases the metabolism, the density of sperm & thus makes the body strong & protect against diseases and from ravanges of age.

Duration : 1-3 Mandalam

To find out whether a person has successfully rejuvenated his body tender leaves of pirandai is taken. It must be sweat and not otherwise.

Thus the siddhars fortified their body by Chemico-metallaurgical medicines and obtained a long lasting life without any ailments.

ALCHEMY :

Alchemu is Siddha system is regarded as Divine and Sacred Science and an art enveloped in mystery and it could only be approached with reverence, faith and due piety. The word alchemy, literally means converting lower metals like copper, zinc etc., as higher metals (eg) Gold etc.,

The alchemy is based on "Panchabootа theory". All elements are made of five basic elements viz Earth, Water, Fire, Air and Sky called as Bhoothaparamanus. They are evolved from the corresponding tanmatras by a process known as differentiation within the integrated

(பஞ்ச பூத

பஞ்சீகரணம்) The building of each kind of Bhootaparamanu requires 2 kinds of tanmatras. One kind of tanmatra is acting as the central radicle while another kind constitutes the pheriphery.

This theory can be compared with modern theory of Atomic structure. It states that all the materialobjects in the universe are composed of atoms.

The atom has a central proton, surrounded at a varrying distances by electrons. Though each element is made of this basic electron and proton, each differes from other in number and disposition. It gives a clue to alchemy which is already followed by Siddhars. If we are able to change the arrangement of proton and electron of a lower metal to that of a noble metal (eg) Gold, then only we can achieve the alchemy.

Alchemy on the basis of Panchaboothic theory

Copper is a theyu bootha ulogam. Lead is a appu bootha ulogam

If by some means they can be converted to pirithivi bhootha ulogam tehm alchemy is achieved.

Alchemy on the basis of Modern atomic theory structure of atom

The number of protons is equal to number of electrons which ios the atomic number of an element.

Atomic weight is the number of protons + number of neutrons.

for Example

The Atomic number of Mercury is 80. If by any techniques one proton & electron is removed from mercury the resulting substance is Gold with atomic number - 79. Similarly by technically combining tin & copper with atomic no. 50 & 29 respectively we can get gold (50+29=79)

Alchemy also means converting the perishable body (compared to baser metals) to one which is indestructible (compared to higher metal).

The siddhars adopted various process for the transmutation of metals.

1. Calcination
2. Sublimation
3. Distillation
4. Dissolution
5. Fusion
6. Seperation or analysis
7. Combination or conjugation
8. Coagulation
9. Cibation
10. Fermentation
11. Exaltation or refining - process of refining Gold
12. Fixation - Bringing to the condition of being non-volatile (ie to a state of resisting the action of fire.
13. Filtration
14. Incineration
15. Animation or vivification
16. Liquification
17. Extraction
18. Manufacturing
19. Turning to oxide
20. Turning to red oxide
21. Turning to carbonate

The siddhars are aware of various substances used in alchemical processes Mercury occupies the central place in alchemy

CONCLUSION :

The siddha system is based on ample treasures of works done by Siddhars, which gives a clear idea regarding the basic chemical structure, the purification, processing, administration of metallic preparations and their specific uses in various diseases.

Generally, if a drug is to combat some severe diseases it must be powerful. A powerful drug will naturally have some dangerous side effects and after effects and that may become more dangerous that the diseases itself. The siddha system uses metal and mineral preparations to treat chronic and severe

diseases. So they have to be carefully investigated and administered.

The purification, combination, measurements and methods of preparations should be given minute precision. Even the slightest deviation from the well established and traditional Siddha Methods, that will mar the effect of medicine and will bring the system itself against Siddha ethics.

In short, it is true that metal and mineral preparations are frequently used in siddha system when compared to other system of medicines. Though it is argued that these preparations may produce toxic effects on vital organs like Kidney, Brain, liver etc., the toxic effects can be eliminated and diseases can be cured effectively if the correct Siddha method of purification and preparation is followed, and given in correct doses; then there will be no harm; but will be effective.

Prof. S. Easwaran M.D(S)
Professor,
P.G. Dept. Br. I - Maruthuvam
Govt. Siddha Medical College,
Palayamkottai

Word or pharse	Abbreviation	English meaning
Guttation	guttatim	Drop by drop
Bis in die, Bis die	b.i.d.,b.d.	Two times a day
Ter in die, Ter die	t.i.d.,t.d.	Three times a day
Prima mane	Prim.m.	Early in the morning
Nocte	n.	At night
Hora somni	h.s.	At bed time
Ante cibos	a.c.	Before meals
Post cibos	p.c.	After meals
Si opus site	s.o.s.	When necessary
Parti affectae applicandus	p.a.a.	To be applied to the affected part.

FANTAS
Final B.S.M.S.

VIVEKANANDHA
INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCE AND RESEARCH

ELAYAMAPALAM, TIRUCHENGODU - 637 205

(Affiliated to the Tamilnadu Dr. M.G.R. Medical Unviersity, Chennai)

Phone : 04288 / 34561 - 34565. Fax : 04288 - 34560

M.P.T. 2 Years. B.P.T. - 4 1/2 Years. DMLT - 1 Year

SWAMY VIVEKANANDHA COLLEGE OF PHARMACY

(Approved by Pharmacy Council of India & AICTE)

M.PHARM - 2 Years, B.Pharm - 4 Years. D. PHARM - 2 Years

VIVEKANANDHA COLLEGE OF NURSING

(Approved by Nursing Council)

M.Sc.,(N) - 2 Years, B.Sc.,(N) - 4 Years. Dip. Nursing - 3 Years

VIVEKANANDHA COLLEGE OF ARTS AND SCIENCES FOR WOMEN

(Affiliated to Periyar University, Salem)

MCA, MSc., Computers Science, MSc., Information Science and Management, M.Sc., Software Science - 5 Years (Integrated Course), M.Sc., Applied Microbiology, B.Sc., Bichemistry, B..Sc., Computer Science, B.C.A.(Bachelor of Computer Applications), B.Com.,, B.A., Corporate Secretaryship

With best compliment from :

T.N. MEDICAL COLLEGE OF NATUROPAHTY & YOGIC SCIENCE

SALEM

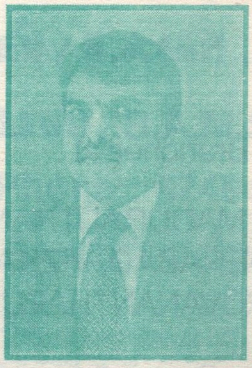
RECOGNISED BY THE GOVT. OF TAMILNADU G.O. No.298 / 96

AFFILIATED TO Dr. M.G.R. MEDICAL UNIVERSITY

BACHELOR OF NATUROPATHY & YOGIC SCIENCE (BNYS DEGREE COURSE)

FEATURES OF THIS COURSE :

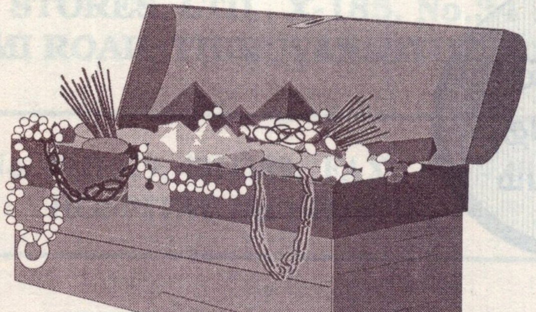
- 41/2 years Medical course of study with one year House Surgeon Training.
- Naturopathy and Yogic ways of treatment are taught.



DR. T. CHANDIRASEKARAN

Principal / Dean

T.N. Medical College of naturopathy & Yogic Science, 342-A, Trichy Main Road,, Gugai, Salem - 636 006. Ph : (0427) 468699 / 466979



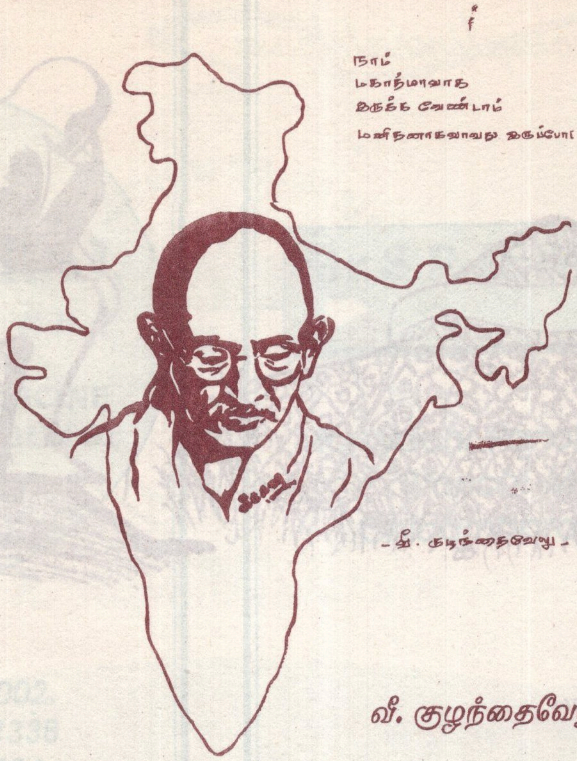


A. Varatharajan

V B.S.M.S.



S. Jerina Barveen



வீ. குழந்தைவேலு



S. Lourdu Gracy
Final year

With best compliment from :

DR. K. SELVARAJ,
M.D.

TUTOR IN FORENSIC MEDICINE
TIRUNELVELI MEDICAL COLLEGE

Res : 3rd Street,
Shanthinagar - 627 002.
Phone : 540382, 541338
Pager : 9652 - 260884

With best compliment from :

Mr S.P. JEYA SANKAR
M.A.,

Maniyachi Panchayat President
Vanchi Maniyachi
Chidambaranar District.

With best compliment from :

JAYKUMAR AUTO GARAGE

JEY AUTO CLINICAL CENTRE

SARAVANAS BUS SERVICE

With best compliment from :

St. Marys'
Medical Stores

2, Madurai Road,
Tin-Jn. - 339044

St. Marys'
Readymade

No.2J, Madurai Road,
Tin-Jn. - 334541



Acupuncture and Siddha REsearch Centre

Dr. V. PERUMAL, M.A., M.D.Acu., Phd.,
VEMBADITHALAM P.O. SALEM - 637 504
✆ : 0427 - 491019

Herbal Product Concern

GEETH HAIR OIL
For Rich Hair, sinusitis, Migrine



ULSAPLEX Syrup
For Peptic Ulcer, Gastric Ulser
Dysentry, Amebiasis.

GARBILEX Syrup
A Good Sedative Drug for
Utress Problem

WOOPCOF Syrup
Wooping Cough, Primery
Complex & T.B.

ACNEON Ointment
For Acne, Boils, Burnwounds &
Chin Black Shade

STIMULAR -500
Capsules
Stimular for Intergoestal Neuralgia
Men & Women

M/s. GEETHA PRODUCTS, INDIA.
4/205, VEMBADITHALAM P.O. SALEM - 637 504. TAMIL NADU.

இன்னும் முடியலிங்கோ ...!

பரணி பாயும் தரணியில் இருந்து தடை கடந்து பவனிவரும்
இம்மலரில் காட்டாற்று வெள்ளத்தில் அடித்து வரும்
மூலிகை மணத்தோடு முகம் சுழிக்கும் தவறுகளும் காண நேரலாம்,
கன்னித்தமிழ் கண்ட நெஞ்சங்கள் கனிவோடு மன்னியுங்கள்!
மலர் கதம்பமாய் மணம் கமழ அனுமதித்த முதல்வர்,
உதவிய துணை முதல்வர், வந்தக் கருத்துகள்தனை
தொகுத்த மலர் ஆசிரியர், வந்த பொருள்தனை அடைகாத்து
தந்த ஆசிரிய பொருளாளர், மலர் கருகி விடாமல் கரம் கொடுத்து
உதவிய கொடை வள்ளல்கள், நிழல்தனை நிஜமாக்கிய
“ருக்”கிற்கும் அநேக கோடி நன்றிகள்!!
நட்பு என்று நம்ப வைத்துக் கழுத்தறுத்தவர்கள் மத்தியில்
நார்தனைக் கொடுத்து நறுமலர்ச்சரம் வர உதவிய
என் இதயக் கன்மலர்களுக்கும், கலைந்து விடக்கூடாது
என்று பதை பதைத்த என் இனிய அன்பு இமைகளுக்கும்,
இனி ஒரு பிறவி எடுத்தால் மீண்டும் மலர்ச்சரம் அமைத்து
உங்கள் மனக்கண்முன் கவி படைப்போம் என இதயத்தால்
எழுதி, கண் ஓரம் கரை புரண்டு வரும் தாமிர பரணியுடன்
இனிதே விடைபெறுகிறோம்.!!

ஸ்நேகத்துடன்

மலர்க்குழு

Designed & Printed by : RUK SCREENS, 16A, Perumal West Car St., Tin-1. ✆ : 338488, 322776





Designed & Printed by:
RUK Sa